

9月度 レディース・マスターズクラスレッスンスケジュール

日付		曜日	M-4					M-1					M-2				M-3				
			月・水・木		11:00～12:00			火 土	18:50～19:50 17:30～18:30				月・水・木	20:00～21:00			金	12:00～13:00			
クラス			初級	中級	上級A	上級B	上級C	初級	中級	上級A	上級B	学生	初級	中級	上級A	上級B	初級	中級	上級A	上級B	
1 週 目	1日	木	I	バタフライ +チョイス	バタフライ									I	平泳ぎ						
	2日	金															I	背泳ぎ			
	3日	土						I	クロール												
	4日	日	休 講 日																		
	5日	月	I	平泳ぎ									I	3泳法	個人メドレー						
	6日	火						I	チョイス												
	7日	水	I	クロール									I	バタフライ +チョイス	バタフライ						
2 週 目	8日	木	II	3泳法	個人メドレー								II	背泳ぎ							
	9日	金															II	チョイス			
	10日	土						II	平泳ぎ												
	11日	日	休 講 日																		
	12日	月	II	バタフライ +チョイス	バタフライ								II	クロール							
	13日	火						II	3泳法	個人メドレー											
	14日	水	II	背泳ぎ									II	チョイス							
3 週 目	15日	木	III	平泳ぎ									III	バタフライ +チョイス	バタフライ						
	16日	金															III	クロール			
	17日	土						III	背泳ぎ												
	18日	日	休 講 日																		
	19日	月	休 校 日（ 敬 老 の 日 ）																		
	20日	火						III	クロール												
	21日	水	III	チョイス									III	3泳法	個人メドレー						
4 週 目	22日	木	IV	背泳ぎ									IV	チョイス							
	23日	金	休 校 日（ 秋 分 の 日 ）																		
	24日	土						IV	バタフライ +チョイス	バタフライ											
	25日	日	休 講 日																		
	26日	月	IV	平泳ぎ									IV	背泳ぎ							
	27日	火						IV	平泳ぎ												
	28日	水	IV	クロール									IV	クロール							
5 週 目	29日	木	休 校 日																		
	30日	金	休 校 日																		

初級	1週目	I	クロールキックを中心とした基礎練習と姿勢づくり。(キックと呼吸のタイミング)
	2週目	II	クロールの水中動作と呼吸動作を中心とした反復練習と個々能力に応じた練習(プルと呼吸のタイミング)
	3週目	III	クロールの基本的なフォームで、25M完泳を目標とした練習とワンポイントアドバイス(能力別個別指導)
	4週目	IV	クロールの泳力養成と背泳ぎキックと呼吸動作の予習練習とワンポイントアドバイス(能力別個別指導)