

6月度 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	18:50~19:50				土	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	水	I	バタフライ +チョイス	バタフライ							I	チョイス								
	2日	木	I	背泳ぎ		平泳ぎ						I	3泳法	4泳法	個人メ						
	3日	金														I	3泳法	4泳法	個人メ		
	4日	土					I	平泳ぎ													
	5日	日	休 講 日																		
	6日	月	I	クロール		個人メI						I	平泳ぎ								
	7日	火					I	バタフライ +チョイス	バタフライ												
2 週目	8日	水	II	チョイス								II	3泳法	4泳法	個人メ						
	9日	木	II	平泳ぎ		バタフライ						II	クロール								
	10日	金														II	クロール				
	11日	土					II	バタフライ +チョイス	バタフライ												
	12日	日	休 講 日																		
	13日	月	II	背泳ぎ		個人メII						II	バタフライ +チョイス	バタフライ							
	14日	火					II	チョイス													
3 週目	15日	水	III	3泳法	4泳法	個人メI						III	クロール								
	16日	木	III	バタフライ +チョイス	バタフライ	チョイス						III	背泳ぎ								
	17日	金														III	背泳ぎ				
	18日	土					III	チョイス													
	19日	日	休 講 日																		
	20日	月	III	平泳ぎ		クロール						III	チョイス								
	21日	火					III	3泳法	4泳法	個人メ											
4 週目	22日	水	IV	クロール		個人メII						IV	背泳ぎ								
	23日	木	IV	チョイス		個人メI						IV	平泳ぎ								
	24日	金														IV	チョイス				
	25日	土					IV	背泳ぎ													
	26日	日	休 講 日																		
	27日	月	IV	バタフライ +チョイス	バタフライ	チョイス						IV	3泳法	4泳法	個人メ						
	28日	火					IV	平泳ぎ													
5 週目	29日	水	休 校 日																		
	30日	木	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)																