

8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	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	月	I	平泳ぎ	個人メI							I	3泳法	4泳法							
	2日	火					I	チョイス													
	3日	水	I	クロール	チョイス							I	背泳ぎ								
	4日	木	I	バタフライ+チョイス	バタフライ	クロール						I	クロール								
	5日	金														I	背泳ぎ				
	6日	土						I	バタフライ+チョイス			バタフライ									
	7日	日	休 講 日																		
2週目	8日	月	II	チョイス	個人メII							II	平泳ぎ								
	9日	火					II	クロール													
	10日	水	II	背泳ぎ	クロール							II	チョイス								
	11日	木	休 校 日 (山 の 日)																		
	12日	金														II	平泳ぎ				
	13日	土	休 校 日																		
	14日	日	休 校 日																		
3週目	15日	月	休 校 日																		
	16日	火					III	背泳ぎ													
	17日	水	III	平泳ぎ	背泳ぎ							III	バタフライ+チョイス	バタフライ							
	18日	木	III	クロール	平泳ぎ							III	3泳法	4泳法							
	19日	金														III	バタフライ+チョイス	バタフライ			
	20日	土					III	クロール													
	21日	日	休 講 日																		
4週目	22日	月	IV	3泳法	4泳法	クロール						IV	背泳ぎ								
	23日	火					IV	平泳ぎ													
	24日	水	IV	バタフライ+チョイス	バタフライ	平泳ぎ						IV	クロール								
	25日	木	IV	背泳ぎ		バタフライ						IV	チョイス								
	26日	金														IV	クロール				
	27日	土					IV	3泳法	4泳法												
	28日	日	休 講 日																		
5週目	29日	水	休 校 日																		
	30日	木	休 校 日																		
	31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)																