

2024 年 1 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 | | | 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 | 休 校 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2日 | 火 | 休 校 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3日 | 水 | 休 校 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4日 | 木 | I | クロール | | | | | | | | | | I | クロール | | | | | | | |
| | 5日 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | I | 背泳ぎ | | | | |
| | 6日 | 土 | | | | | | I | 背泳ぎ | | | | | | | | | | | | | |
| | 7日 | 日 | 休 講 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 週目 | 8日 | 月 | II | 平泳ぎ | | | | | | | | | | II | 平泳ぎ | | | | | | | |
| | 9日 | 火 | 休 講 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10日 | 水 | II | バタフライ +チョイス | バタフライ | | | | | | | | | II | バタフライ +チョイス | バタフライ | | | | | | |
| | 11日 | 木 | II | チョイス | | | | | | | | | | II | チョイス | | | | | | | |
| | 12日 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | II | 3泳法 | 個人メドレー | | | |
| | 13日 | 土 | | | | | | II | 3泳法 | 個人メドレー | | | | | | | | | | | | |
| | 14日 | 日 | 休 講 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 週目 | 15日 | 月 | III | クロール | | | | | | | | | | III | クロール | | | | | | | |
| | 16日 | 火 | 休 講 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 17日 | 水 | III | 背泳ぎ | | | | | | | | | | III | 背泳ぎ | | | | | | | |
| | 18日 | 木 | III | 平泳ぎ | | | | | | | | | | III | 平泳ぎ | | | | | | | |
| | 19日 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | III | バタフライ +チョイス | バタフライ | | | |
| | 20日 | 土 | | | | | | III | バタフライ +チョイス | バタフライ | | | | | | | | | | | | |
| | 21日 | 日 | 休 講 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 週目 | 22日 | 月 | IV | チョイス | | | | | | | | | | IV | チョイス | | | | | | | |
| | 23日 | 火 | 休 講 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 24日 | 水 | IV | 3泳法 | 個人メドレー | | | | | | | | IV | 3泳法 | 個人メドレー | | | | | | | |
| | 25日 | 木 | IV | 背泳ぎ | | | | | | | | | | IV | 背泳ぎ | | | | | | | |
| | 26日 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | IV | 平泳ぎ | | | | |
| | 27日 | 土 | | | | | | IV | 平泳ぎ | | | | | | | | | | | | | |
| | 28日 | 日 | 休 講 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 週目 | 29日 | 月 | 休 校 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30日 | 火 | 休 校 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 31日 | 水 | 休 校 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※8日(月)は祝日ですが通常営業します。

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 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) | | | | | | | | | | | | | | | | |