

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