

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