

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