

5 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 (憲 法 記 念 日)																				
	4日	木	休 校 日 (み ど り の 日)																				
	5日	金	休 校 日 (こ ど も の 日)																				
	6日	土						I	背泳ぎ														
	7日	日	休 講 日																				
2 週目	8日	月	II	バタフライ +チョイス		バタフライ								II	平泳ぎ								
	9日	火	休 講 日																				
	10日	水	II	チョイス									II	バタフライ +チョイス		バタフライ							
	11日	木	II	3泳法		個人メドレー								II	チョイス								
	12日	金																	II	クロール			
	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	背泳ぎ									III	クロール									
	16日	火	休 講 日																				
	17日	水	III	平泳ぎ									III	背泳ぎ									
	18日	木	III	バタフライ +チョイス		バタフライ								III	平泳ぎ								
	19日	金																	III	チョイス			
	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	3泳法		個人メドレー								IV	チョイス								
	23日	火	休 講 日																				
	24日	水	IV	クロール									IV	3泳法		個人メドレー							
	25日	木	IV	背泳ぎ									IV	クロール									
	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																				

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)																