

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