

# 2025 年 1 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	水	休 校 日																	
	2日	木	休 校 日																	
	3日	金	休 校 日																	
	4日	土						I	バタフライ +チョイス	バタフライ										
	5日	日	休 講 日																	
	6日	月	I	背泳ぎ								I	バタフライ +チョイス	バタフライ						
	7日	火	休 講 日																	
2 週目	8日	水	II	バタフライ +チョイス	バタフライ							II	3泳法	個人メドレー						
	9日	木	II	3泳法	個人メドレー								II	クロール						
	10日	金															II	クロール		
	11日	土						II	3泳法	個人メドレー										
	12日	日	休 講 日																	
	13日	月	休 校 日(成人の日)																	
	14日	火	休 講 日																	
3 週目	15日	水	III	3泳法	個人メドレー							III	チョイス							
	16日	木	III	チョイス								III	背泳ぎ							
	17日	金															III	背泳ぎ		
	18日	土						III	チョイス											
	19日	日	休 講 日																	
	20日	月	III	平泳ぎ								III	3泳法	個人メドレー						
	21日	火	休 講 日																	
4 週目	22日	水	IV	背泳ぎ								IV	背泳ぎ							
	23日	木	IV	クロール								IV	平泳ぎ							
	24日	金															IV	平泳ぎ		
	25日	土						IV	クロール											
	26日	日	休 講 日																	
	27日	月	IV	バタフライ +チョイス	バタフライ							IV	チョイス							
	28日	火	休 講 日																	
5 週目	29日	水	休 校 日																	
	30日	木	休 校 日																	
	31日	金	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)																