

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