

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 | 水 | 休校日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2日 | 木 | 休校日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3日 | 金 | 休校日(憲法記念日) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4日 | 土 | 休校日(みどりの日) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5日 | 日 | 休校日(こどもの日) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 6日 | 月 | I | クロール | | | | | | | | | | I | 3泳法 | | 個人メドレー | | | | | |
| | 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 | 平泳ぎ | | | | | | | | |
| | 9日 | 木 | II | 3泳法 | | 個人メドレー | | | | | | | | II | クロール | | | | | | | |
| | 10日 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 11日 | 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12日 | 日 | 休講日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 13日 | 月 | II | 背泳ぎ | | | | | | | | | | II | チョイス | | | | | | | |
| | 14日 | 火 | 休講日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 週目 | 15日 | 水 | III | 3泳法 | | 個人メドレー | | | | | | | | III | バタフライ +チョイス | バタフライ | | | | | | |
| | 16日 | 木 | III | チョイス | | | | | | | | | | III | 背泳ぎ | | | | | | | |
| | 17日 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 18日 | 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 19日 | 日 | 休講日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 20日 | 月 | III | 平泳ぎ | | | | | | | | | | III | クロール | | | | | | | |
| | 21日 | 火 | 休講日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 週目 | 22日 | 水 | IV | チョイス | | | | | | | | | | IV | チョイス | | | | | | | |
| | 23日 | 木 | IV | クロール | | | | | | | | | | IV | 平泳ぎ | | | | | | | |
| | 24日 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 25日 | 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 背泳ぎ | | | | | | | | |
| | 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) | | | | | | | | | | | | | | | | |