

10月度 レディース・マスターズクラスレッスンスケジュール

日付 曜日		レディース/マスターズクラス					マスターズクラス												
		W-1/M-4					M-1		M-2		M-3								
		W-1 月・木 M-4 水		11:00～12:00			火 土	18:50～19:50 17:30～18:30		月～金 土	20:00～21:00 18:40～19:40		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	火						I		チョイス					4泳法	個人メ				
2日	水	I	平泳ぎ	バタフライ +平泳ぎ	バタフライ						I	平泳ぎ		バタフライ +平泳ぎ	平泳ぎ				
3日	木	I	3泳法	4泳法	チョイス						I	バタフライ +チョイス		バタフライ					
4日	金										I			チョイス					
5日	土						I	3泳法			個人メ			バタフライ +クロール	クロール				
6日	日	休 講 日																	
7日	月	I	クロール		背泳ぎ						I	背泳ぎ		バタフライ +平泳ぎ	平泳ぎ				
8日	火						II	3泳法	4泳法	個人メ				クロール					
9日	水	II	バタフライ +チョイス	バタフライ	チョイス						II	バタフライ +チョイス		バタフライ					
10日	木	II	クロール		個人メI						II			チョイス					
11日	金										II	3泳法	4泳法	個人メ					
12日	土						II	クロール			クロール	背泳ぎ		背泳ぎ					
13日	日	休 講 日																	
14日	月	休 校 日(体 育 の 日)																	
3 週目																			
15日	火						III		クロール					バタフライ +平泳ぎ	背泳ぎ				
16日	水	III	チョイス		個人メI						III			チョイス					
17日	木	III	背泳ぎ	バタフライ +背泳ぎ	個人メII						III	3泳法	4泳法						
18日	金										III	クロール	バタフライ +クロール	クロール					
19日	土						III	背泳ぎ			背泳ぎ	平泳ぎ		バタフライ +平泳ぎ	平泳ぎ				
20日	日	休 講 日																	
21日	月	III	平泳ぎ	バタフライ +平泳ぎ	バタフライ						III			バタフライ					
22日	火						IV		背泳ぎ					バタフライ +平泳ぎ	平泳ぎ				
23日	水	IV	3泳法	4泳法	個人メI						IV	3泳法	4泳法	個人メ					
24日	木	IV	平泳ぎ	バタフライ +平泳ぎ	クロール						IV	クロール	バタフライ +クロール	クロール					
25日	金										IV	背泳ぎ		背泳ぎ					
26日	土						IV	平泳ぎ			平泳ぎ	バタフライ +チョイス	バタフライ	背泳ぎ					
27日	日	休 講 日																	
28日	月	IV	バタフライ +チョイス	バタフライ	チョイス						IV			チョイス					
29日	火	休 校 日																	
30日	水	休 校 日																	
31日	木	休 校 日																	
5 週目																			

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フ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フンポイントアドバイス(能力別個別指導)									