

11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

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