

12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								
		W-1 月・木				火								
		M-4 水				土								
		11:00～12:00				18:50～19:50								
		土				土								
		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	初級	中級	上級A	上級B
1 週 目		1日 日	休 講 日											
	2日 月	I	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	平泳ぎ						I	バタフライ+チョイス	バタフライ	
	3日 火					I	クロール	バタフライ+クロール	クロール			バタフライ+平泳ぎ	背泳ぎ	
	4日 水	I		チョイス							I	チョイス		
	5日 木	I	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ	個人メI						I	3泳法	4泳法	
	6日 金										I	クロール	バタフライ+クロール	バタフライ+平泳ぎ
	7日 土	休 講 日(マスターズ忘年会)												
2 週 目		8日 日	休 講 日											
	9日 月	II		バタフライ							II	チョイス		
	10日 火					II	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ	背泳ぎ			バタフライ+平泳ぎ	平泳ぎ	
	11日 水	II	3泳法	4泳法	個人メI						II	3泳法	4泳法	個人メ
	12日 木	II	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	個人メII						II	クロール	バタフライ+クロール	
	13日 金										II	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ	バタフライ+チョイス
	14日 土					II	平泳ぎ				II	バタフライ+チョイス	バタフライ	
3 週 目		15日 日	休 講 日											
	16日 月	III		チョイス							III	3泳法	4泳法	個人メ
	17日 火					III	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	平泳ぎ			バタフライ		
	18日 水	III	クロール	バタフライ+クロール	個人メII						III	クロール	バタフライ+クロール	
	19日 木	III	バタフライ+チョイス	バタフライ	クロール						III	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ	
	20日 金										III	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	チョイス
	21日 土					III	バタフライ+チョイス				III	チョイス		
4 週 目		22日 日	休 講 日											
	23日 月	休 校 日(天皇誕生日)												
	24日 火					IV	バタフライ					チョイス		
	25日 水	IV	背泳ぎ								IV	背泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	
	26日 木	IV	チョイス	背泳ぎ							IV	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ	
	27日 金										IV	バタフライ+チョイス	バタフライ	3泳法 4泳法 個人メ
	28日 土					IV	チョイス				IV	3泳法	4泳法	個人メ
5 週 目		29日 日	休 校 日											
	30日 月	休 校 日												
	31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)											