

4月度 レディース・マスターズクラススケジュール

日付		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		11:00～12:00			火		18:50～19:50			月～金		20:00～21:00			金 12:00～13:00				
M-4 水					土		17:30～18:30			土		18:40～19:40									
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												
	2日 水	I	平泳ぎ	バタフライ +平泳ぎ	個人メII							I	平泳ぎ	バタフライ +平泳ぎ	4泳法	個人メ					
	3日 木	I	3泳法	4泳法	クロール							I	チョイス								
	4日 金											I	バタフライ +チョイス	バタフライ		I	クロール	バタフライ +クロール	クロール		
	5日 土						I	3泳法			個人メ	I	クロール	バタフライ +クロール	クロール						
6日 日		休 講 日																			
2 週 目	7日 月	I		チョイス	平泳ぎ							I	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ							
	8日 火						II	3泳法	4泳法	個人メ				クロール	バタフライ +クロール						
	9日 水	II	バタフライ +チョイス	バタフライ	クロール							II	バタフライ +チョイス	バタフライ							
	10日 木	II	クロール	バタフライ +クロール	背泳ぎ							II	3泳法	4泳法							
	11日 金											II	チョイス			II	背泳ぎ	バタフライ +背泳ぎ	背泳ぎ		
	12日 土						II	クロール			クロール	II	背泳ぎ	バタフライ +背泳ぎ	背泳ぎ						
	13日 日	休 講 日																			
3 週 目	14日 月	II	3泳法	4泳法	バタフライ							II	平泳ぎ	バタフライ+平泳ぎ							
	15日 火						III	クロール	バタフライ +クロール	クロール				背泳ぎ	バタフライ +背泳ぎ						
	16日 水	III	チョイス	背泳ぎ								III	チョイス								
	17日 木	III	背泳ぎ	バタフライ +背泳ぎ	平泳ぎ							III	クロール	バタフライ+クロール							
	18日 金											III	3泳法	4泳法		III	平泳ぎ	バタフライ +平泳ぎ	平泳ぎ		
	19日 土						III	背泳ぎ			背泳ぎ	III	平泳ぎ	バタフライ +平泳ぎ	平泳ぎ						
	20日 日	休 講 日																			
4 週 目	21日 月	III	クロール	バタフライ +クロール	チョイス							III	バタフライ +チョイス	バタフライ							
	22日 火						IV	背泳ぎ	バタフライ +背泳ぎ	背泳ぎ				平泳ぎ	バタフライ +平泳ぎ						
	23日 水	IV	3泳法	4泳法	平泳ぎ							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	バタフライ							IV	背泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ							
	25日 金											IV	クロール	バタフライ+クロール		IV	バタフライ +チョイス	バタフライ			
26日 土						IV	平泳ぎ			平泳ぎ	IV	バタフライ +チョイス	バタフライ								
27日 日		休 講 日																			
28日 月		IV	背泳ぎ	個人メI								IV	チョイス								
29日 火		休 校 日 (昭 和 の 日)																			
30日 水		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)											