

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