

初級クラス 4月度練習表

クロール
4月：基本姿勢の習得
5月：呼吸動作の習得
6月：スイムの習得

背泳ぎ
5月：基本姿勢・キックの習得
6月：プル・スイムの習得

曜日	月		水		金	土
時間	11:00~12:00	20:00~21:00	11:00~12:00	20:00~21:00	11:00~12:00	18:30~19:30
担当	笠井	岩濱	島田	鈴木義	笠井	古澤/桑原
月間目標	スイムの習得、プル・スイムの習得					
練習距離目安	300m~					
1週目	4月7日		4月2日		4月4日	4月5日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	基本姿勢の習得					
	クロールキックの習得					
2週目	4月14日		4月9日		4月11日	4月12日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	基本姿勢の習得					
	クロールキックの習得					
3週目	4月21日		4月16日		4月18日	4月19日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	クロールキックの定着					
	クロールの呼吸動作の習得					
4週目	4月28日		4月23日		4月25日	4月26日
種目	水慣れ・クロール					
練習内容	クロールキックの定着					
	クロールの呼吸動作の習得					

*初級クラスは水慣れ~背泳ぎの習得クラスとなります