

初級クラス 7月度練習表

クロール
 7月：基本姿勢の習得
 8月：呼吸動作の習得
 9月：スイムの習得

背泳ぎ
 8月：基本姿勢・キックの習得
 9月：ブル・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 | 18:00~19:00 |
| 担当 | | | | | | |
| 月間目標 | 基本姿勢の習得 | | | | | |
| 練習距離目安 | 300m~ | | | | | |
| 1週目 | 7月7日 | | 7月2日 | | 7月4日 | 7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 | 7月14日 | | 7月9日 | | 7月11日 | 7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 | 7月21日 | | 7月16日 | | 7月18日 | 7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 | 7月28日 | | 7月23日 | | 7月25日 | 7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