
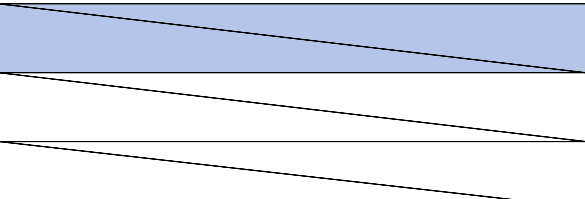


# 初級クラス 1月度練習表

クロール  
1月：基本姿勢の習得  
2月：呼吸動作の習得  
3月：スイムの習得

背泳ぎ  
2月：基本姿勢・キックの習得  
3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	18:00~19:00
担当	笠井	志茂	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	1月5日		1月7日		1月2日	1月3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	1月12日		1月14日		1月9日	1月10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	1月19日		1月21日		1月16日	1月17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	1月26日		1月28日		1月23日	1月24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