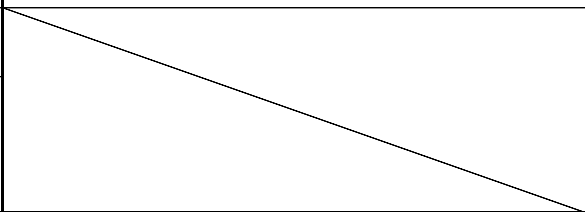


初級クラス 10月度練習表

クロール
10月：基本姿勢の習得
11月：呼吸動作の習得
12月：スイムの習得

背泳ぎ
11月：基本姿勢・キックの習得
12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	近藤	志茂	近藤	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	10月5日		10月7日		10月2日	10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	10月12日		10月14日		10月9日	10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	10月19日		10月21日		10月16日	10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	10月26日		10月28日		10月23日	10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