

初級(クロール・背泳ぎクラス)

week	目安距離	月	火	水	木	金	土
		11:00~12:15	20:15~21:30	11:00~12:15	20:15~21:30	11:00~12:15	10:00~11:15
1週目	400~600m	クロール 背泳ぎ	クロール	クロール	背泳ぎ	背泳ぎ	クロール 背泳ぎ
		基本姿勢の導入					
		キック・呼吸動作の導入					
2週目		クロール	背泳ぎ	背泳ぎ	クロール 背泳ぎ	クロール	クロール 背泳ぎ
		基本姿勢の保持					
		キック・プル動作の導入					
3週目		クロール 背泳ぎ	クロール 背泳ぎ	クロール 背泳ぎ	クロール 背泳ぎ	クロール 背泳ぎ	クロール 背泳ぎ
		基本姿勢の保持					
		プル・呼吸動作の導入					
4週目		クロール 背泳ぎ	クロール 背泳ぎ	クロール 背泳ぎ	クロール 背泳ぎ	クロール 背泳ぎ	クロール 背泳ぎ
		基本姿勢の保持					
		クロール・背泳ぎのスイム					