

上級A (バタフライクラス)

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
							19:00~20:15
1週目	800 S 1200 m	4泳法 スカーリング	4泳法 スカーリング	4泳法 プル動作	4泳法 インターバル	4泳法 インターバル	4泳法 キック動作
2週目		4泳法 インターバル	4泳法 プル動作	4泳法 キック動作	4泳法 ドリルワーク	4泳法 ドリルワーク	4泳法 インターバル
3週目		4泳法 プル動作	4泳法 インターバル	4泳法 ドリルワーク	4泳法 プル動作	4泳法 キック動作	4泳法 ドリルワーク
4週目		4泳法 キック動作	4泳法 ドリルワーク	4泳法 インターバル	4泳法 キック動作	4泳法 スカーリング	4泳法 プル動作