

クラス	参加対象目安	1日目	2日目	3日目	4日目（最終目標）
Aクラス	顔付けが苦手	水慣れ・潜りっこ	浮き身・板キック	けのび・ロケット	手足を使って5m進もう！
Bクラス	クロールなどで5m程度	板キック・ロケット	クロールの土台づくり	クロールへの挑戦	クロールで7.5m完泳！
Cクラス	クロール息継ぎなしで10m	片手クロール・呼吸の練習	ストロークと呼吸の連動	クロールコンビネーション	息継ぎクロール12.5m！
Dクラス	クロール息継ぎありで15m	キックの強化（推進力）	ブル動作（水の捉え方）	息継ぎ時のボディポジション	クロール25mに挑戦！
Eクラス	4泳法を習得したい	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ	クロール・平泳ぎ・バタフライ	クロール・バタフライ・背泳ぎ	個人メドレー100m完泳！
Fクラス	4泳法のレベルアップ・長距離泳を目指したい	抵抗の少ない姿勢作り	効率的なストローク学習	4泳法の連動・ターン	長距離&タイムアップ！