

11月 ITOMAN NISHIKOBE MASTARS CLASS Monthly Menu

1週目	11月1日(日)			11月2日(月)			11月3日(火)			11月5日(木)			11月7日(土)		
AM	初中級	林	FR-Kick	初中級	林	BA-Pull				初中級	磯野	BR-Swim	初中級	磯野	BA-Kick
	上級	餅月	BA-Pull	上級	徳田	BR-Kick				上級	酒井	FLY-Pull	上級	徳田	IM turn
	アスリート	徳田	IM interval	アスリート	徳田	BR interval				アスリート	上根	FR-Swim	アスリート	徳田	IM interval
PM							初中級			初中級	林	FR-Pull			
							上級			上級	(西田)				
							アスリート			アスリート	餅月	BA interval			
2週目	11月8日(日)			11月9日(月)			11月10日(火)			11月12日(木)			11月14日(土)		
AM	初中級	徳田	BR-Kick	初中級	徳田	FR-Swim				初中級	酒井	BA-Pull	初中級	磯野	FR-Swim
	上級	林	FLY-Kick	上級	林	BA-Kick				上級	磯野	FR-Swim	上級	徳田	FLY-Swim
	アスリート	餅月	BR interval	アスリート	林	BA speed				アスリート	上根	FLY interval	アスリート	徳田	FLY-speed
PM							初中級	餅月	BA-Swim	初中級	餅月	BR-Pull			
							上級	徳田	BR-Pull	上級	(西田)				
							アスリート	林	IM interval	アスリート	林	IM interval			
3週目	11月15日(日)			11月16日(月)			11月17日(火)			11月19日(木)			11月21日(土)		
AM	初中級	餅月	BA-Kick	初中級	林	BR-Swim				初中級	磯野	FR-Kick	初中級	磯野	BR-Pull
	上級	徳田	FR-Pull	上級	徳田	FLY-Swim				上級	酒井	BR-Swim	上級	徳田	IM turn
	アスリート	林	BA interval	アスリート	徳田	FLY interval				アスリート	上根	IM interval	アスリート	徳田	IM interval
PM							初中級	林	BR-Pull	初中級	林	BA-Kick			
							上級	餅月	IM turn	上級	(西田)				
							アスリート	徳田	FR speed	アスリート	餅月	BR interval			
4週目	11月22日(日)			11月23日(月)			11月24日(火)			11月26日(木)			11月28日(土)		
AM	初中級	林	FR-Pull	初中級						初中級	酒井	BA-Swim	初中級	磯野	BA-Pull
	上級	餅月	BR-Kick	上級						上級	磯野	BA-Kick	上級	徳田	FR-Kick
	アスリート	徳田	FR speed	アスリート						アスリート	上根	BA speed	アスリート	徳田	FR speed
PM	アスリート練習会						初中級	徳田	FR-Swim	初中級	餅月	BR-Swim			
							上級	林	FLY-Swim	上級	(西田)				
							アスリート	餅月	BR interval	アスリート	林	IM interval			

FLY→バタフライ BA→背泳ぎ BR→平泳ぎ FR→クロール IM→個人メドレー

Kick→脚の練習 Pull→腕の練習 interval→心肺機能強化 speed→瞬発力強化

※スクール事情により担当コーチが当日変更になる場合がございます。