

2月 ITOMAN NISHIKOBE MASTARS CLASS Monthly Menu

1週目	2月1日(月)			2月2日(火)			2月4日(木)			2月6日(土)			2月7日(日)		
AM	初中級	中村	FR-Pull				初中級	酒井	BA-Kick	初中級	磯野	BR-Swim	初中級	酒井	FR-Kick
	上級	林	FLY-Kick				上級	磯野	BA-Swim	上級	徳田	IM	上級	徳田	BR-Kick
	アスリート	徳田	BR-interval				アスリート	上根	IM-interval	アスリート	(山中)	FR-speed	アスリート	餅月	IM-interval
PM															
2週目	2月8日(月)			2月9日(火)			2月11日(木)			2月13日(土)			2月14日(日)		
AM	初中級	徳田	BA-Pull				初中級	磯野	BR-Kick	初中級	磯野	BA-Swim	初中級	中村	BR-Pull
	上級	中村	FR-Swim				上級	酒井	FR-Kick	上級	徳田	BR-Pull	上級	林	BA-Kick
	アスリート	林	FLY-speed				アスリート	上根	BR-interval	アスリート	(西田)	IM-interval	アスリート	徳田	FR-interval
PM				初中級	林	FR-Swim	初中級	林	IM				アスリート練習会 16:45~		
				上級	餅月	FLY-Pull	上級	(西田)							
				アスリート	徳田	IM-interval	アスリート	餅月	BA-interval						
3週目	2月15日(月)			2月16日(火)			2月18日(木)			2月20日(土)			2月21日(日)		
AM	初中級	林	FR-Kick				初中級	酒井	BA-Pull	初中級	磯野	FR-Pull	初中級	徳田	BA-Swim
	上級	中村	BA-Pull				上級	磯野	FLY-Swim	上級	徳田	BR-Pull	上級	中村	FR-Pull
	アスリート	徳田	IM-interval				アスリート	上根	FR-speed	アスリート	(山中)	BA-interval	アスリート	林	IM-interval
PM				初中級	餅月	BA-Kick	初中級	餅月	BR-Swim						
				上級	徳田	IM	上級	(西田)							
				アスリート	林	FLY-interval	アスリート	林	BR-interval						
4週目	2月22日(月)			2月23日(火)			2月25日(木)			2月27日(土)			2月28日(日)		
AM	初中級	中村	BR-Kick				初中級	磯野	FR-Swim	初中級	磯野	BR-Swim	初中級	吉野	FR-Swim
	上級	徳田	IM				上級	酒井	BR-Kick	上級	徳田	FR-Kick	上級	中村	FLY-Swim
	アスリート	林	FR-interval				アスリート	上根	FLY-interval	アスリート	(山中)	IM-interval	アスリート	徳田	BA-speed
PM				初中級	徳田	BR-Pull	初中級	林	BA-Kick				平泳ぎチャレンジ会 15:15~		
				上級	林	BA-Kick	上級	(西田)							
				アスリート	餅月	BR-interval	アスリート	餅月	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。