

# 9月 ITOMAN NISHIKOBE MASTARS CLASS Monthly Menu

1週目	9月2日(木)			9月4日(土)			9月5日(日)			9月6日(月)			9月7日(火)		
AM	初中級	礒野	FR-Kick	高学年	西田		高学年	西田		初中級	徳田	BA-Pull			
	上級	酒井	BA-Pull	初中級	礒野	BR-Pull	初中級	中村	FR-Pull	初中級	徳田	BA-Pull			
	アスリート	上根	FR-interval	上級	徳田	BR-Kick	上級	徳田	IM	上級	中村	FLY-Pull			
PM	アスリート	(山中)	BA-speed	アスリート	(山中)	BA-speed	アスリート	林	IM-interval	アスリート	林	BR-interval			
	高学年	西田											高学年	小川	
	初中級	林	BA-Kick										初中級	林	BR-Swim
	上級	餅月	IM										上級	餅月	FR-Pull
アスリート	(山中)	FLY-interval										アスリート	徳田	IM-interval	
2週目	9月9日(木)			9月11日(土)			9月12日(日)			9月13日(月)			9月14日(火)		
AM	初中級	酒井	BR-Kick	高学年	西田		高学年	中村		初中級	中村	FR-Kick			
	上級	礒野	FLY-Swim	初中級	礒野	BA-Swim	初中級	徳田	BR-Pull	初中級	中村	FR-Kick			
	アスリート	上根	IM-interval	上級	徳田	IM	上級	林	FR-Kick	上級	林	IM			
PM	アスリート	(山中)	FLY-speed	アスリート	(山中)	FLY-speed	アスリート	餅月	BA-interval	アスリート	徳田	IM-interval			
	高学年	西田											高学年	小川	
	初中級	餅月	FR-Swim										初中級	徳田	BA-Kick
	上級	林	BA-Pull										上級	林	BR-Pull
アスリート	(山中)	FR-interval										アスリート	餅月	BR-interval	
3週目	9月16日(木)			9月18日(土)			9月19日(日)			9月20日(月)			9月21日(火)		
AM	初中級	礒野	BA-Pull	高学年	西田		高学年	中村							
	上級	酒井	IM	初中級	礒野	FR-Pull	初中級	林	BA-Swim						
	アスリート	上根	FR-speed	上級	徳田	FLY-Kick	上級	餅月	IM						
PM	アスリート	(山中)	IM-interval	アスリート	(山中)	IM-interval	アスリート	徳田	FLY-interval						
	高学年	西田											高学年	小川	
	初中級	林	BR-Swim										初中級	餅月	FR-Swim
	上級	餅月	BR-Kick										上級	徳田	BA-Swim
アスリート	(山中)	IM-interval										アスリート	林	BA-interval	
4週目	9月23日(木)			9月25日(土)			9月26日(日)			9月27日(月)			9月28日(火)		
AM	初中級	礒野	BA-Pull	高学年	西田		高学年	中村							
	上級	酒井	IM	初中級	礒野	BA-Kick	初中級	黒木	FR-Swim	初中級	林	BR-Kick			
	アスリート	上根	FR-speed	上級	徳田	IM	上級	徳田	FLY-Pull	上級	中村	BR-Pull			
PM	アスリート	(山中)	IM-interval	アスリート	(山中)	BR-interval	アスリート	林	IM-interval	アスリート	徳田	FR-interval			
	高学年	西田											高学年	小川	
	初中級	林	BR-Swim										初中級	林	BA-Pull
	上級	餅月	BR-Kick										上級	餅月	IM
アスリート	(山中)	IM-interval										アスリート	徳田	IM-interval	

休校日

休校日

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。

『アスリート特別練習会』

の日程については、

後日、お知らせいたします。