

4月 ITOMAN NISHIKOBE MASTARS CLASS Monthly Menu

1週目	4月1日(木)			4月3日(土)			4月4日(日)			4月5日(月)			4月6日(火)		
AM	初中級	磯野	BR-Kick	初中級	磯野	FR-Kick	初中級	餅月	BA-Swim	初中級	中村	BR-Pull			
	上級	酒井	BA-Swim	上級	徳田	IM	上級	徳田	FLY-Kick	上級	林	FR-Kick			
	アスリート	上根	IM-interval	アスリート	(山中)	BA-interval	アスリート	林	BR-interval	アスリート	徳田	IM-interval			
PM	初中級	林	FR-Pull										初中級	徳田	FR-Swim
	上級	(西田)											上級	林	BA-Kick
	アスリート	餅月	FLY-interval										アスリート	餅月	FR-speed
2週目	4月8日(木)			4月10日(土)			4月11日(日)			4月12日(月)			4月13日(火)		
AM	初中級	酒井	BA-Pull	初中級	磯野	BA-Kick	初中級	磯野	FR-Pull	初中級	徳田	BA-Swim			
	上級	磯野	BR-Kick	上級	徳田	FR-Swim	上級	林	IM	上級	中村	BR-Swim			
	アスリート	上根	BA-interval	アスリート	(山中)	IM-interval	アスリート	餅月	FLY-speed	アスリート	林	FR-interval			
PM	初中級	餅月	FLY-Pull										初中級	餅月	BR-Swim
	上級	(西田)											上級	徳田	FR-Pull
	アスリート	林	BR-interval										アスリート	林	IM-interval
3週目	4月15日(木)			4月17日(土)			4月18日(日)			4月19日(月)			4月20日(火)		
AM	初中級	磯野	BA-Kick	初中級	磯野	BR-Kick	初中級	餅月	BA-Pull	初中級	林	FR-Kick			
	上級	酒井	FLY-Swim	上級	徳田	BA-Pull	上級	中村	BR-Kick	上級	中村	FLY-Kick			
	アスリート	餅月	BR-interval	アスリート	(山中)	FR-interval	アスリート	林	IM-interval	アスリート	徳田	BA-speed			
PM	初中級	林	BR-Pull										初中級	林	BA-Swim
	上級	(西田)											上級	餅月	IM
	アスリート	餅月	IM-interval										アスリート	徳田	FLY-interval
4週目	4月22日(木)			4月24日(土)			4月25日(日)			4月26日(月)			4月27日(火)		
AM	初中級	酒井	FR-Swim	初中級	磯野	FR-Pull	初中級	林	BR-Swim	初中級	中村	BA-Pull			
	上級	磯野	FR-Kick	上級	徳田	BR-Swim	上級	餅月	FLY-Pull	上級	徳田	IM			
	アスリート	上根	FR-speed	アスリート	(西田)	IM-interval	アスリート	徳田	BA-interval	アスリート	林	FLY-interval			
PM	初中級	餅月	BA-Swim										初中級	徳田	FR-Kick
	上級	(西田)											上級	林	FR-Swim
	アスリート	林	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。

4月の練習会は
 大会出場のため
 開催いたしません。
 ご了承下さい。