

# 12月 ITOMAN NISHIKOBE MASTARS CLASS Monthly Menu

| 1週目 | 12月1日(火)  |    |              | 12月3日(木)  |      |                           | 12月5日(土)  |      |             | 12月6日(日)  |    |                   | 12月7日(月)  |    |              |
|-----|-----------|----|--------------|-----------|------|---------------------------|-----------|------|-------------|-----------|----|-------------------|-----------|----|--------------|
| AM  |           |    |              | 初中級       | 酒井   | FR-Pull                   | 初中級       | 磯野   | BA-Pull     | 初中級       | 中村 | BR-Pull           | 初中級       | 中村 | FR-Swim      |
|     |           |    |              | 上級        | 磯野   | BA-Swim                   | 上級        | 徳田   | IM          | 上級        | 徳田 | FLY-Pull          | 上級        | 林  | BR-Kick      |
|     |           |    |              | アスリート     | 上根   | FR speed                  | アスリート     | (西田) | IM interval | アスリート     | 林  | BA interval       | アスリート     | 徳田 | FLY interval |
| PM  | 初中級       | 餅月 | BR-Kick      | 初中級       | 林    | FLY-Kick                  |           |      |             | アスリート練習会  |    |                   |           |    |              |
|     | 上級        | 徳田 | BR-Pull      | 上級        | (西田) |                           |           |      |             |           |    |                   |           |    |              |
|     | アスリート     | 林  | IM interval  | アスリート     | 餅月   | BR interval<br>(ひとかきひとけり) |           |      |             |           |    |                   |           |    |              |
| 2週目 | 12月8日(火)  |    |              | 12月10日(木) |      |                           | 12月12日(土) |      |             | 12月13日(日) |    |                   | 12月14日(月) |    |              |
| AM  |           |    |              | 初中級       | 磯野   | BR-Swim                   | 初中級       | 磯野   | BR-Kick     | 初中級       | 林  | BA-Swim           | 初中級       | 徳田 | BR-Pull      |
|     |           |    |              | 上級        | 酒井   | FLY-Kick                  | 上級        | 徳田   | BR-Swim     | 上級        | 餅月 | IM                | 上級        | 中村 | BA-Kick      |
|     |           |    |              | アスリート     | 上根   | BA interval               | アスリート     | (山中) | BR interval | アスリート     | 徳田 | FLY interval      | アスリート     | 林  | FR speed     |
| PM  | 初中級       | 林  | BA-Kick      | 初中級       | 餅月   | FR-Kick                   |           |      |             |           |    |                   |           |    |              |
|     | 上級        | 餅月 | FLY-Swim     | 上級        | (西田) |                           |           |      |             |           |    |                   |           |    |              |
|     | アスリート     | 徳田 | FR speed     | アスリート     | 林    | IM interval               |           |      |             |           |    |                   |           |    |              |
| 3週目 | 12月15日(火) |    |              | 12月17日(木) |      |                           | 12月19日(土) |      |             | 12月20日(日) |    |                   | 12月21日(月) |    |              |
| AM  |           |    |              | 初中級       | 酒井   | BA-Kick                   | 初中級       | 磯野   | FR-Swim     | 初中級       | 徳田 | BR-Kick           | 初中級       | 中村 | BA-Pull      |
|     |           |    |              | 上級        | 磯野   | FR-Pull                   | 上級        | 徳田   | FLY-Pull    | 上級        | 林  | BA-Pull           | 上級        | 徳田 | BR-Pull      |
|     |           |    |              | アスリート     | 上根   | BR interval               | アスリート     | (山中) | FLY speed   | アスリート     | 餅月 | IM interval       | アスリート     | 林  | BA interval  |
| PM  | 初中級       | 徳田 | FR-Kick      | 初中級       | 林    | BR-Swim                   |           |      |             |           |    |                   |           |    |              |
|     | 上級        | 林  | IM           | 上級        | (西田) |                           |           |      |             |           |    |                   |           |    |              |
|     | アスリート     | 餅月 | BR interval  | アスリート     | 餅月   | BA interval               |           |      |             |           |    |                   |           |    |              |
| 4週目 | 12月22日(火) |    |              | 12月24日(木) |      |                           | 12月26日(土) |      |             | 12月27日(日) |    |                   | 12月28日(月) |    |              |
| AM  |           |    |              | 初中級       | 磯野   | FR-Pull                   | 初中級       | 磯野   | BR-Pull     | 初中級       | 餅月 | FR-Swim           | 初中級       | 林  | BA-Kick      |
|     |           |    |              | 上級        | 酒井   | BR-Kick                   | 上級        | 徳田   | IM          | 上級        | 徳田 | BR-Swim           | 上級        | 中村 | FLY-Pull     |
|     |           |    |              | アスリート     | 上根   | FLY speed                 | アスリート     | (西田) | IM interval | アスリート     | 林  | BA interval (バサロ) | アスリート     | 徳田 | BR interval  |
| PM  | 初中級       | 餅月 | BA-Swim      | 初中級       | 餅月   | FLY-Kick                  |           |      |             |           |    |                   |           |    |              |
|     | 上級        | 徳田 | FLY-Swim     | 上級        | (西田) |                           |           |      |             |           |    |                   |           |    |              |
|     | アスリート     | 林  | FLY interval | アスリート     | 林    | FR 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。