

1月 ITOMAN NISHIKOBE MASTARS CLASS Monthly Menu

1週目	1月2日(土)			1月3日(日)			1月4日(月)			1月5日(火)			1月7日(木)		
AM							初中級	中村	FR-Kick				初中級	酒井	BR-Swim
							上級	徳田	IM				上級	磯野	BA-Kick
							アスリート	林	FLY-interval				アスリート	上根	BR-interval
PM										初中級	林	BA-Pull	初中級	林	FLY-Pull
										上級	餅月	FLY-Swim	上級	(西田)	
										アスリート	徳田	BA-interval	アスリート	餅月	IM-interval
2週目	1月9日(土)			1月10日(日)			1月11日(月)			1月12日(火)			1月14日(木)		
AM	初中級	磯野	FR-Pull	初中級	中村	BA-Kick							初中級	磯野	FR-Swim
	上級	徳田	IM	上級	林	BR-Kick							上級	酒井	FLY-Kick
	アスリート	(山中)	IM-interval	アスリート	徳田	FR-speed							アスリート	上根	FLY-interval
PM				アスリート練習会						初中級	徳田	BR-Kick	初中級	餅月	FR-Swim
										上級	林	BA-Pull	上級	(西田)	
										アスリート	餅月	IM-interval	アスリート	林	BA-speed
3週目	1月16日(土)			1月17日(日)			1月18日(月)			1月19日(火)			1月21日(木)		
AM	初中級	磯野	BA-Swim	初中級	徳田	FR-Kick	初中級	中村	BR-Pull				初中級	酒井	BA-Kick
	上級	徳田	FLY-Pull	上級	餅月	BA-Swim	上級	林	BR-Pull				上級	磯野	BR-Swim
	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				アスリート	上根	IM-interval
PM										初中級	餅月	BA-Pull	初中級	林	IM
										上級	徳田	FR-Kick	上級	(西田)	
										アスリート	林	FLY-speed	アスリート	餅月	BR-interval
4週目	1月23日(土)			1月24日(日)			1月25日(月)			1月26日(火)			1月28日(木)		
AM	初中級	磯野	BR-Swim	初中級	林	FR-Pull	初中級	徳田	BA-Swim				初中級	磯野	BR-Kick
	上級	徳田	FR-Pull	上級	徳田	IM	上級	中村	FLY-Swim				上級	酒井	FR-Swim
	アスリート	(山中)	IM-interval	アスリート	餅月	BA-interval	アスリート	林	IM-interval				アスリート	上根	BA-interval
PM										初中級	徳田	FR-Swim	初中級	餅月	BA-Pull
										上級	林	BR-Kick	上級	(西田)	
										アスリート	餅月	FR-speed	アスリート	林	FLY-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。