

5月 ITOMAN NISHIKOBE MASTARS CLASS Monthly Menu

1週目	5月1日(土)			5月2日(日)			5月3日(月)			5月4日(火)			5月6日(木)		
AM	初中級	磯野	BA-Swim	初中級	徳田	BR-Kick							初中級	磯野	FR-Pull
	上級	徳田	FLY-Swim	上級	餅月	IM							上級	酒井	BA-Kick
	アスリート	(西田)	IM-interval	アスリート	林	FLY-interval	休校日 休校日						アスリート	上根	BA-interval
PM															
2週目	5月8日(土)			5月9日(日)			5月10日(月)			5月11日(火)			5月13日(木)		
AM	初中級	磯野	BR-Pull	初中級	餅月	FR-Swim	初中級	中村	BA-Kick				初中級	酒井	BR-Swim
	上級	徳田	IM	上級	林	FLY-Kick	上級	徳田	BR-Kick				上級	磯野	FR-Kick
	アスリート	(西田)	BR-interval	アスリート	徳田	FR-interval	アスリート	林	IM-interval				アスリート	上根	FLY-speed
PM				アスリート特別練習会									初中級	林	BR-Swim
													上級	(西田)	
													アスリート	餅月	IM-interval
3週目	5月15日(土)			5月16日(日)			5月17日(月)			5月18日(火)			5月20日(木)		
AM	初中級	磯野	FR-Kick	初中級	林	BA-Pull	初中級	林	BR-Kick				初中級	磯野	BA-Swim
	上級	徳田	BR-Pull	上級	徳田	FR-Pull	上級	中村	FLY-Pull				上級	酒井	IM
	アスリート	(山中)	BA-speed	アスリート	餅月	IM-interval	アスリート	徳田	BR-interval				アスリート	上根	FR-interval
PM													初中級	餅月	BA-Pull
													上級	(西田)	
										アスリート	林	IM-interval	アスリート	林	FLY-interval
4週目	5月22日(土)			5月23日(日)			5月24日(月)			5月25日(火)			5月27日(木)		
AM	初中級	磯野	BR-Pull	初中級	中村	FR-Swim	初中級	徳田	BA-Kick				初中級	酒井	FR-Kick
	上級	徳田	BA-Kick	上級	黒木	BR-Kick	上級	中村	IM				上級	磯野	FLY-Kick
	アスリート	(山中)	IM-interval	アスリート	徳田	BA-interval	アスリート	林	FR-speed				アスリート	上根	IM-interval
PM													初中級	林	FR-Swim
													上級	餅月	
										アスリート	徳田	FLY-interval	アスリート	餅月	BR-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。