

# 6月 ITOMAN NISHIKOBE MASTARS CLASS Monthly Menu

1週目	6月1日(火)			6月3日(木)			6月5日(土)			6月6日(日)			6月7日(月)		
	初級	中級	上級	初級	中級	上級	初級	中級	上級	初級	中級	上級	初級	中級	上級
AM		磯野	酒井	磯野	酒井	磯野	伊勢田	酒井	磯野	中村	黒木	酒井	徳田	中村	徳田
		上級	上級	上級	上級	上級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級
		アスリート	アスリート	アスリート	アスリート	アスリート	アスリート	アスリート	アスリート	アスリート	アスリート	アスリート	アスリート	アスリート	アスリート
PM	小川	西田	林	西田	林	林									
	徳田	FR-Pull	FR-Pull	FR-Pull	FR-Pull	FR-Pull									
	林	上級	上級	上級	上級	上級									
2週目	餅月	IM-interval	IM-interval	餅月	IM-interval	IM-interval									
	6月8日(火)	6月10日(木)	6月12日(土)	6月13日(日)	6月14日(月)	6月15日(火)	6月17日(木)	6月19日(土)	6月20日(日)	6月21日(月)	6月22日(火)	6月24日(木)	6月26日(土)	6月27日(日)	6月28日(月)
AM		酒井	磯野	酒井	磯野	磯野	伊勢田	磯野	磯野	伊勢田	磯野	徳田	中村	徳田	中村
		初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級
		上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級
PM	小川	西田	餅月	西田	餅月	餅月									
	林	BA-Kick	BA-Kick	林	BA-Kick	BA-Kick									
	餅月	上級	上級	上級	上級	上級									
3週目	徳田	FR-speed	FR-speed	徳田	FR-speed	FR-speed									
	6月15日(火)	6月17日(木)	6月19日(土)	6月20日(日)	6月21日(月)	6月22日(火)	6月24日(木)	6月26日(土)	6月27日(日)	6月28日(月)	6月29日(火)	6月31日(木)	7月2日(土)	7月3日(日)	
AM		磯野	酒井	磯野	酒井	磯野	伊勢田	磯野	磯野	伊勢田	磯野	徳田	中村	徳田	中村
		初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級
		上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級
PM	小川	西田	餅月	西田	餅月	餅月									
	餅月	BR-Swim	BR-Swim	餅月	BR-Swim	BR-Swim									
	徳田	上級	上級	上級	上級	上級									
4週目	林	IM-interval	IM-interval	林	IM-interval	IM-interval									
	6月22日(火)	6月24日(木)	6月26日(土)	6月27日(日)	6月28日(月)	6月29日(火)	6月31日(木)	7月2日(土)	7月3日(日)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月7日(木)	7月9日(土)	7月10日(日)	
AM		酒井	磯野	酒井	磯野	磯野	伊勢田	磯野	磯野	伊勢田	磯野	徳田	中村	徳田	中村
		初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級	初級
		上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級	上級
PM	小川	西田	餅月	西田	餅月	餅月									
	徳田	BA-Pull	BA-Pull	餅月	BA-Pull	BA-Pull									
	林	上級	上級	上級	上級	上級									

**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**

※スケジュ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。