

# 7月 ITOMAN NISHIKOBE MASTARS CLASS Monthly Menu

1週目	7月1日(木)			7月3日(土)			7月4日(日)			7月5日(月)			7月6日(火)		
AM	初中級	磯野	BA-Pull	初中級	磯野	FR-Kick	初中級	徳田	BA-Swim	初中級	中村	BR-Kick			
	上級	酒井	FLY-Kick	上級	徳田	IM	上級	中村	BR-Swim	上級	林	FR-Kick			
	アスリート	上根	FLY-interval	アスリート	(西田)	BA-speed	アスリート	林	IM-interval	アスリート	徳田	FR-interval			
PM	高学年	西田					アスリート 特別練習会						高学年	小川	
	初中級	林	BR-Swim										初中級	徳田	FR-Pull
	上級	餅月	BA-Kick										上級	餅月	IM
	アスリート	(山中)	IM-interval										アスリート	林	BR-interval
2週目	7月8日(木)			7月10日(土)			7月11日(日)			7月12日(月)			7月13日(火)		
AM	初中級	酒井	FR-Swim	初中級	磯野	BR-Pull	初中級	林	FR-Kick	初中級	徳田	BA-Pull			
	上級	磯野	IM	上級	徳田	BA-Pull	上級	徳田	IM	上級	中村	BR-Kick			
	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	BR-interval	アスリート	林	FLY-interval			
PM	高学年	西田					アスリート 特別練習会						高学年	小川	
	初中級	餅月	BA-Kick										初中級	林	BA-Swim
	上級	林	FLY-Pull										上級	徳田	FR-Pull
	アスリート	(山中)	FR-speed										アスリート	餅月	IM-interval
3週目	7月15日(木)			7月17日(土)			7月18日(日)			7月19日(月)			7月20日(火)		
AM	初中級	磯野	BR-Swim	初中級	磯野	BA-Kick	初中級	中村	BR-Kick	初中級	林	FR-Swim			
	上級	酒井	BA-Swim	上級	徳田	FR-Swim	上級	林	FLY-Swim	上級	中村	IM			
	アスリート	餅月	IM-interval	アスリート	(山中)	BR-interval	アスリート	徳田	FLY-speed	アスリート	徳田	IM-interval			
PM	高学年	西田											高学年	小川	
	初中級	餅月	FR-Pull										初中級	餅月	BR-Pull
	上級	林	IM										上級	林	BR-Pull
	アスリート	(山中)	BA-interval										アスリート	徳田	FR-interval
4週目	7月22日(木)			7月24日(土)			7月25日(日)			7月26日(月)			7月27日(火)		
AM				高学年	伊勢田		高学年	中村							
				初中級	磯野	BR-Swim	初中級	黒木	FR-Pull	初中級	中村	BA-Swim			
				上級	徳田	IM	上級	徳田	BA-Kick	上級	徳田	FLY-Swim			
				アスリート	(西田)	IM-interval	アスリート	林	BR-interval	アスリート	林	BA-interval			
PM													高学年	小川	
													初中級	徳田	BR-Kick
													上級	餅月	IM
													アスリート	林	IM-interval

休校日

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。