

8月 ITOMAN NISHIKOBE MASTARS CLASS Monthly Menu

1週目	8月1日(日)			8月2日(月)			8月3日(火)			8月5日(木)			8月7日(土)		
AM	高学年	西田										高学年	伊勢田		
	初中級	林	BR-Pull	初中級	中村	FLY-interval				初中級	磯野	BR-Pull	初中級	磯野	FR-Kick
	上級	中村	BR-Pull	上級	林	IM				上級	酒井	FLY-Kick	上級	徳田	FR-Pull
	アスリート	徳田	FLY-interval	アスリート	徳田	BA-speed				アスリート	上根	FR-interval	アスリート	(西田)	IM-interval
PM							高学年	伊勢田		高学年	西田				
							初中級	徳田	FR-Swim	初中級	餅月	BA-Swim			
							上級	餅月	BR-Swim	上級	林	IM			
							アスリート	林	IM-interval	アスリート	(山中)	BR-interval			
2週目	8月8日(日)			8月9日(月)			8月10日(火)			8月12日(木)			8月14日(土)		
AM	高学年	西田													
	初中級	中村	BA-Kick	初中級	徳田	FR-Pull				初中級	酒井	BA-Pull			
	上級	徳田	IM	上級	中村	BA-Pull				上級	磯野	BR-Kick			
	アスリート	林	IM-interval	アスリート	林	FLY-interval				アスリート	上根	IM-interval			
PM	アスリート特別練習会						高学年	伊勢田		高学年	西田				
							初中級	林	BR-Swim	初中級	林	FR-Swim			
							上級	徳田	IM	上級	餅月	FLY-Pull			
							アスリート	餅月	BA-interval	アスリート	(山中)	FR-speed			
3週目	8月15日(日)			8月16日(月)			8月17日(火)			8月19日(木)			8月21日(土)		
AM	休校日													高学年	伊勢田
				初中級	林	BR-Kick				初中級	磯野	FR-Pull	初中級	磯野	BA-Swim
				上級	中村	FR-Swim				上級	酒井	BA-Swim	上級	徳田	IM
				アスリート	徳田	FR-interval				アスリート	上根	BR-interval	アスリート	(山中)	BA-speed
PM	休校日						高学年	小川		高学年	西田				
							初中級	餅月	FR-Kick	初中級	餅月	BR-Pull			
							上級	林	FLY-Swim	上級	林	IM			
							アスリート	徳田	IM-interval	アスリート	(山中)	IM-interval			
4週目	8月22日(日)			8月23日(月)			8月24日(火)			8月26日(木)			8月28日(土)		
AM	高学年	中村											高学年	伊勢田	
	初中級	黒木	FR-Swim	初中級	中村	BA-Kick				初中級	酒井	BA-Swim	初中級	磯野	BR-Kick
	上級	林	IM	上級	徳田	BR-Swim				上級	磯野	FR-Kick	上級	徳田	FLY-Kick
	アスリート	徳田	FR-speed	アスリート	林	IM-interval				アスリート	上根	FLY-speed	アスリート	(山中)	IM-interval
PM	アスリート特別練習会						高学年	小川		高学年	西田				
							初中級	徳田	BA-Pull	初中級	林	BR-Swim			
							上級	餅月	IM	上級	餅月	BA-Kick			
							アスリート	林	FLY-interval	アスリート	(山中)	BR-interval			

休校日

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。