

3月 ITOMAN NISHIKOBE MASTARS CLASS Monthly Menu

1週目

2週目

3週目

4週目

土 11:00~	3月1日(土)			3月8日(土)			3月15日(土)			3月22日(土)		
	高学年	武田		高学年	武田		高学年	武田		高学年	武田	
	初中級	山本	FR-Pull	初中級	山本	BA-Kick	初中級	磯野	BR-Swim	初中級	山本	FR-Kick
	上級	磯野	FLY-Kick	上級	林	BA-Pull	上級	山本	BR-Swim	上級	林	FR-Swim
	アスリート	原 (麻原)	IM-interval	アスリート	原 (麻原)	BR-interval	アスリート	林 (新屋敷)	FR-speed	アスリート	原 (麻原)	FLY-speed
日 11:00~	3月2日(日)			3月9日(日)			3月16日(日)			3月23日(日)		
	高学年	宮下		高学年	宮下		高学年	宮下		高学年	宮下	
	初中級	山本	BA-Pull	初中級	黒木	BR-Kick	初中級	山本	FR-Swim	初中級	原	BA-Swim
	上級	原	BA-Kick	上級	山本	BR-Pull	上級	林 (新屋敷)	IM	上級	山本 (新屋敷)	FLY-Pull
	アスリート	(麻原) (新屋敷)	BA-interval	アスリート	原 (麻原)	IM-interval	アスリート	原 (麻原)	BR-interval	アスリート	林 (平山)	BR-interval
月 11:00~	3月3日(月)			3月10日(月)			3月17日(月)			3月24日(月)		
	初中級	山本	BR-Pull	初中級	磯野	FR-Kick	初中級	山本	BA-Swim	初中級	磯野	BR-Swim
	上級	磯野	IM	上級	山本	FR-Pull	上級	磯野	FLY-Kick	上級	山本	BR-Kick
	アスリート	林	BR-interval	アスリート	原	BA-speed	アスリート	林	FR-interval	アスリート	原	IM-interval
火 20:00~	3月4日(火)			3月11日(火)			3月18日(火)			3月25日(火)		
	高学年	宮下		高学年	宮下		高学年	宮下		高学年	宮下	
	初中級	山本	FR-Swim	初中級	林	BA-Pull	初中級	山本	BR-Kick	初中級	林	FR-Pull
	上級	林	BR-Kick	上級	山本	FLY-Swim	上級	林	FR-Swim	上級	山本	IM
水 12:30~	3月5日(水)			3月12日(水)			3月19日(水)			3月26日(水)		
	初中級	酒井	BA-Swim	初中級	中村	BR-Pull	初中級	酒井	FR-Kick	初中級	山本	BR-Kick
	上級	中村	FR-Kick	上級	酒井	BA-Swim	上級	中村	BR-Kick	上級	酒井	FLY-Swim
	アスリート	上根	BR-interval	アスリート	上根	IM-interval	アスリート	上根	BA-interval	アスリート	原	FR-speed
木 20:00~	3月6日(木)			3月13日(木)			3月20日(木)			3月27日(木)		
	高学年	宮下		高学年	宮下		高学年			高学年	宮下	
	初中級	原	BR-Swim	初中級	原	FR-Pull	初中級	休校日		初中級	小川	BA-Kick
	上級	林	FLY-Pull	上級	林	IM	上級			上級	原	BA-Swim
	アスリート	(麻原)	IM-speed	アスリート	(麻原)	BR-interval	アスリート			アスリート	(辻井)	IM-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

『アスリート特別練習会』

3月9日(日) 15:15-

※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。