

12月 ITOMAN NISHIKOBE MASTARS CLASS Monthly Menu

1週目	12月2日(木)			12月4日(土)			12月5日(日)			12月6日(月)			12月7日(火)		
AM	初中級	酒井	FR-Pull	高学年	西田		高学年	西田		初中級	中村	BA-Pull			
	上級	磯野	IM	初中級	磯野	BR-Swim	初中級	徳田	FR-Pull	上級	徳田	FLY-Pull			
	アスリート	上根	IM-interval	上級	徳田	BR-Kick	アスリート	林	BA-interval	アスリート	林	IM-interval			
PM	高学年	西田		アスリート	(山中)	FR-speed							高学年	小川	
	初中級	餅月	BA-Kick										初中級	徳田	BA-Kick
	上級	林	FR-Kick										上級	林	FR-Kick
	アスリート	(山中)	BR-interval										アスリート	餅月	BR-interval
2週目	12月9日(木)			12月11日(土)			12月12日(日)			12月13日(月)			12月14日(火)		
AM	初中級	磯野	BA-Swim	高学年	西田		高学年	西田		初中級	林	BR-Swim			
	上級	酒井	FLY-Pull	初中級	磯野	FR-Kick	初中級	中村	BA-Kick	上級	中村	BA-Pull			
	アスリート	上根	FLY-interval	上級	徳田	IM	アスリート	徳田	IM-interval	アスリート	徳田	BA-speed			
PM	高学年	西田		アスリート	(山中)	BR-interval							高学年	小川	
	初中級	林	BR-Swim										初中級	餅月	BR-Pull
	上級	餅月	FLY-Swim										上級	徳田	FLY-Swim
	アスリート	(山中)	IM-interval										アスリート	林	FR-interval
3週目	12月16日(木)			12月18日(土)			12月19日(日)			12月20日(月)			12月21日(火)		
AM	初中級	磯野	BR-Pull	高学年	西田		高学年	中村		初中級	徳田	FR-Kick			
	上級	酒井	BA-Pull	初中級	磯野	BA-Swim	初中級	林	BR-Pull	上級	中村	BR-Swim			
	アスリート	餅月	BR-interval	上級	徳田	FR-Pull	アスリート	餅月	BA-interval	アスリート	林	FLY-interval			
PM	高学年	西田		アスリート	(山中)	IM-interval							高学年	小川	
	初中級	餅月	FR-Kick										初中級	林	FR-Pull
	上級	林	BA-Swim										上級	餅月	BA-Swim
	アスリート	(山中)	FLY-speed										アスリート	徳田	IM-interval
4週目	12月23日(木)			12月25日(土)			12月26日(日)			12月27日(月)			12月28日(火)		
AM	初中級	磯野	FR-Swim	高学年	西田		高学年	中村		初中級	中村	BA-Swim			
	上級	酒井	BR-Swim	初中級	磯野	BR-Kick	初中級	徳田	FR-Swim	上級	林	IM			
	アスリート	上根	FR-interval	上級	徳田	FLY-Kick	アスリート	餅月	FR-Swim	アスリート	徳田	BA-interval			
PM	高学年	西田		アスリート	(山中)	BR-interval							高学年	小川	
	初中級	林	BA-Pull										初中級	徳田	BA-Pull
	上級	餅月	IM										上級	林	BR-Kick
	アスリート	(山中)	IM-interval										アスリート	餅月	FLY-speed

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。

『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。