

# 1月 ITOMAN NISHIKOBE MASTARS CLASS Monthly Menu

1週目	1月1日(土)			1月2日(日)			1月3日(月)			1月4日(火)			1月6日(木)		
AM	休校日 休校日 休校日												初中級	酒井	BA-Swim
													上級	磯野	FR-Kick
PM	休校日 休校日 休校日												アスリート	上根	BA-interval
													高学年	神田	
													初中級	徳田	FR-Kick
													上級	林	IM
PM	休校日 休校日 休校日												アスリート	餅月	IM-interval
													アスリート	(安達)	FLY-interval
													高学年	神田	
													初中級	餅月	BR-Kick
2週目	1月8日(土)			1月9日(日)			1月10日(月)			1月11日(火)			1月13日(木)		
	高学年	西田		高学年	中村		初中級	中村	BR-Kick				初中級	磯野	BR-Swim
	初中級	磯野	FR-Pull	初中級	徳田	BA-Swim	上級	林	FR-Pull				上級	酒井	IM
	上級	徳田	BA-Pull	上級	林	IM	アスリート	徳田	IM-interval				アスリート	上根	FLY-interval
PM	休校日 休校日 休校日												アスリート	(重國)	BR-interval
													アスリート	餅月	BA-speed
													高学年	神田	
													初中級	餅月	BA-Swim
PM	休校日 休校日 休校日												上級	徳田	FLY-Kick
													アスリート	林	FR-interval
													アスリート	(安達)	IM-interval
													高学年	神田	
3週目	1月15日(土)			1月16日(日)			1月17日(月)			1月18日(火)			1月20日(木)		
	高学年	西田		高学年	中村		初中級	徳田	FR-Pull				初中級	酒井	FR-Kick
	初中級	磯野	BA-Kick	初中級	餅月	BR-Swim	上級	中村	IM				上級	磯野	FLY-Swim
	上級	徳田	IM	上級	徳田	BR-Pull	アスリート	林	FLY-speed				アスリート	もろ月	IM-interval
PM	休校日 休校日 休校日												アスリート	(重國)	BA-interval
													アスリート	林	IM-interval
													アスリート	徳田	BR-interval
													アスリート	(安達)	FR-interval
PM	休校日 休校日 休校日												アスリート	徳田	BR-interval
													アスリート	(安達)	FR-interval
													高学年	神田	
													初中級	林	BR-Pull
4週目	1月22日(土)			1月23日(日)			1月24日(月)			1月25日(火)			1月27日(木)		
	高学年	西田		高学年	西田		初中級	林	BA-Kick				初中級	磯野	BA-Kick
	初中級	磯野	BR-Pull	初中級	磯野	FR-Kick	上級	中村	BR-Swim				上級	酒井	FR-Swim
	上級	林	FLY-Swim	上級	中村	IM	アスリート	徳田	BA-interval				アスリート	上根	FR-speed
PM	休校日 休校日 休校日												アスリート	(重國)	IM-interval
													アスリート	餅月	FLY-interval
													アスリート	徳田	BA-interval
													アスリート	(安達)	FR-interval
PM	休校日 休校日 休校日												アスリート	餅月	IM-interval
													アスリート	(安達)	BR-interval
													高学年	神田	
													初中級	徳田	FR-Swim
PM	休校日 休校日 休校日												上級	林	BA-Kick
													アスリート	餅月	IM-interval
													アスリート	(安達)	BR-interval
													高学年	神田	

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。