

10月 ITOMAN NISHIKOBE MASTARS CLASS Monthly Menu

1週目	10月2日(土)			10月3日(日)			10月4日(月)			10月5日(火)			10月7日(木)		
AM	高学年	西田志		高学年	中村										
	初中級	磯野	FR-Kick	初中級	徳田	BA-Swim	初中級	中村	BR-Pull				初中級	酒井	BA-Kick
	上級	徳田	FLY-Swim	上級	林	IM	上級	林	BA-Kick				上級	磯野	FR-Pull
	アスリート	(井上)	IM-interval	アスリート	餅月	BA-interval	アスリート	徳田	FR-speed				アスリート	上根	FLY-interval
PM													高学年	小川	
													初中級	徳田	FR-Pull
													上級	林	BR-Swim
													アスリート	餅月	IM-interval
												アスリート	(西田隆)	BR-interval	
2週目	10月9日(土)			10月10日(日)			10月11日(月)			10月12日(火)			10月14日(木)		
AM	高学年	西田隆		高学年	中村										
	初中級	磯野	BA-Pull	初中級	林	BR-Kick	初中級	徳田	FR-Swim				初中級	磯野	BR-Pull
	上級	徳田	IM	上級	餅月	FLY-Kick	上級	中村	IM				上級	酒井	BR-Kick
	アスリート	(井上)	FLY-speed	アスリート	徳田	IM-interval	アスリート	林	BA-interval				アスリート	上根	BR-interval
PM													高学年	小川	
													初中級	餅月	BA-Swim
													上級	徳田	BA-Pull
													アスリート	林	FR-interval
												アスリート	(西田隆)	IM-interval	
3週目	10月16日(土)			10月17日(日)			10月18日(月)			10月19日(火)			10月21日(木)		
AM	高学年	西田隆		高学年	中村										
	初中級	磯野	BR-Swim	初中級	餅月	FR-Pull	初中級	林	BA-Pull				初中級	酒井	FR-Swim
	上級	徳田	FR-Kick	上級	徳田	BR-Pull	上級	中村	FLY-Pull				上級	磯野	IM
	アスリート	(井上)	BR-interval	アスリート	餅月	FR-interval	アスリート	徳田	IM-interval				アスリート	上根	IM-interval
PM													高学年	小川	
													初中級	林	BR-Kick
													上級	餅月	IM
													アスリート	徳田	BA-speed
												アスリート	(西田隆)	FLY-interval	
4週目	10月23日(土)			10月24日(日)			10月25日(月)			10月26日(火)			10月28日(木)		
AM	高学年	西田隆		高学年	西田隆										
	初中級	磯野	FR-Pull	初中級	中村	BA-Swim	初中級	中村	BR-Pull				初中級	磯野	BA-Kick
	上級	徳田	BR-Swim	上級	林	IM	上級	徳田	FR-Pull				上級	酒井	BA-Pull
	アスリート	(井上)	IM-interval	アスリート	徳田	BR-interval	アスリート	林	FLY-speed				アスリート	上根	FR-interval
PM													高学年	小川	
													初中級	徳田	FR-Swim
													上級	林	FLY-Swim
													アスリート	餅月	BA-interval
												アスリート	(西田隆)	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

※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。