

10月 ITOMAN NISHIKOBE MASTARS CLASS Monthly Menu

1週目	10月1日(木)			10月3日(土)			10月4日(日)			10月5日(月)			10月6日(火)		
AM	初中級	磯野	FR-Kick	初中級	磯野	BR-Kick	初中級	磯野	FR-Swim	初中級	林	BA-Pull			
	上級	酒井	FLY-Pull	上級	徳田	BR-Pull	上級	徳田	FR-Kick	上級	徳田	FLY-Swim			
	アスリート	上根	BA speed	アスリート	(西田)	BR interval	アスリート	林	IM interval	アスリート	徳田	FR speed			
PM	初中級	林	BA-Swim			アスリート練習会							初中級	徳田	BR-Kick
	上級	(西田)												上級	林
	アスリート	餅月	IM interval											アスリート	餅月
2週目	10月8日(木)			10月10日(土)			10月11日(日)			10月12日(月)			10月13日(火)		
AM	初中級	酒井	BA-Swim	初中級	磯野	FR-Swim	初中級	林	BA-Pull	初中級	徳田	BR-Kick			
	上級	磯野	BR-Kick	上級	徳田	BA-Kick	上級	餅月	BR-Swim	上級	林	FR-Pull			
	アスリート	上根	FLY interval	アスリート	(西田)	IM interval	アスリート	徳田	BR interval	アスリート	林	IM interval			
PM	初中級	餅月	FR-Pull			クロールチャレンジ会							初中級	餅月	FR-Swim
	上級	(西田)												上級	徳田
	アスリート	林	BA speed											アスリート	林
3週目	10月15日(木)			10月17日(土)			10月18日(日)			10月19日(月)			10月20日(火)		
AM	初中級	磯野	BR-Pull	初中級	磯野	BA-Pull	初中級	徳田	BR-Kick	初中級	林	FR-Swim			
	上級	酒井	BA-Swim	上級	徳田	BR-Swim	上級	林	FLY-Pull	上級	徳田	BA-Kick			
	アスリート	上根	IM interval	アスリート	(西田)	BA speed	アスリート	餅月	IM interval	アスリート	徳田	BR interval			
PM	初中級	林	FR-Kick										初中級	林	BA-Pull
	上級	(西田)											上級	餅月	BR-Swim
	アスリート	餅月	FLY interval										アスリート	徳田	IM interval
4週目	10月22日(木)			10月24日(土)			10月25日(日)			10月26日(月)			10月27日(火)		
AM	初中級	酒井	FR-Kick	初中級	磯野	BR-Kick	初中級	餅月	FR-Swim	初中級	徳田	BA-Pull			
	上級	磯野	FR-Pull	上級	徳田	BA-Pull	上級	徳田	BR-Kick	上級	林	FR-Swim			
	アスリート	上根	FR speed	アスリート	(西田)	IM interval	アスリート	林	BA speed	アスリート	林	IM interval			
PM	初中級	餅月	FLY-Swim										初中級	徳田	BR-Kick
	上級	(西田)											上級	林	BA-Pull
	アスリート	林	BR interval										アスリート	餅月	FR 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。