

11月担当表(訂正版)

※試合や会議の関係で、担当が代わる場合がございます。予めご了承頂きます様、お願い申し上げます。

日			月			火			水			木			金			土					
クラス	担当	内容	クラス	担当	内容	クラス	担当	内容	クラス	担当	内容	クラス	担当	内容	クラス	担当	内容	クラス	担当	内容			
11月			寒さに負けずにイトマンで体を動かしましょう！												1			2					
															婦人(初級)	澤口	BA	成人(初級) 合同(柴) FR 成人(中級) FLY 成人(上級) スピード					
															婦人(中級)	山崎	FR						
															婦人(上級)	菅原	BA						
															成人(初級)	菅原	BA						
															成人(中級)	山本	FR						
成人(上級)	柴	FLY																					
3			4			5			6			7			8			9					
祝祭日			婦人(初級)	山本・菅原	BA	婦人(初級)	澤口	FR	成人(初級) 柴 BA 成人(中級) 柳井 BR 成人(上級) 山崎 周辺技術			婦人(初級)	菅原	BA	婦人(初級)	澤口	FR	成人(初級) 合同(柴) BA 成人(中級) FR 成人(上級) 柳井 泳力養成					
			婦人(中級)	澤口	BR	婦人(中級)	柳井	FLY				婦人(中級)	柳井	FR	婦人(中級)	山崎	BR						
			婦人(上級)	柴・柳井	FLY	婦人(上級)	山本	BA				婦人(上級)	柴	BR	婦人(上級)	菅原	FR						
			AW	下記参照				成人(初級)				柴	BA	AW	柴・柳井	下記参照	成人(初級)				菅原	FR	
10			11			12			13			14			15			16					
AW	菅原	下記参照	婦人(初級)	山本・菅原	FR	婦人(初級)	澤口	BA	成人(初級) 柴 FR 成人(中級) 柳井 FLY 成人(上級) 山崎 BR			婦人(初級)	菅原	FR	婦人(初級)	澤口	BA	成人(初級) 合同(柴) FR 成人(中級) BA 成人(上級) 柳井 スピード持久力					
			婦人(中級)	澤口	FLY	婦人(中級)	柳井	BR				婦人(中級)	柳井	BA	婦人(中級)	山崎	FLY						
			婦人(上級)	柴・柳井	BA	婦人(上級)	山本	IM				婦人(上級)	柴	FR	婦人(上級)	菅原	泳力養成						
			AW	下記参照								成人(初級)	柴	FR	AW	柴・柳井	下記参照				成人(初級)	菅原	BA
17			18			19			20			21			22			23					
AW	菅原	下記参照	婦人(初級)	山本・菅原	BA	婦人(初級)	澤口	FR	成人(初級) 柴 BA 成人(中級) 柳井 FR 成人(上級) 山崎 IM			婦人(初級)	菅原	BA	婦人(初級)	澤口	FR	祝祭日					
			婦人(中級)	澤口	FR	婦人(中級)	柳井	BA				婦人(中級)	柳井	FLY	婦人(中級)	山崎	BA						
			婦人(上級)	柴・柳井	BR	婦人(上級)	山本	FR				婦人(上級)	柴	IM	婦人(上級)	菅原	FLY						
			AW	下記参照								成人(初級)	柴	BA	AW	柴・柳井	下記参照				成人(初級)	菅原	FR
24			25			26			27			28			29～30								
AW	菅原	下記参照	婦人(初級)	山本・菅原	FR	婦人(初級)	澤口	BA	成人(初級) 柴 FR 成人(中級) 柳井 BA 成人(上級) 山崎 スピード			婦人(初級)	菅原	FR	月末休校日								
			婦人(中級)	澤口	BA	婦人(中級)	柳井	FR				婦人(中級)	柳井	BR							婦人(中級)	山崎	BA
			婦人(上級)	柴・柳井	泳力養成	婦人(上級)	山本	BR				婦人(上級)	柴	FLY							婦人(上級)	菅原	FLY
			AW	下記参照														成人(初級)	柴	FR			

< 婦人クラス・成人クラス >

※FR(クロール) BA(背泳ぎ) BR(平泳ぎ) FLY(バタフライ) IM(個人メドレー)

初級クラス(クロール・背泳ぎ)

中級クラス(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)

上級クラス(4泳法・泳力養成・周辺技術)

< ウォーキングクラス >

☆計画 下半身強化

☆目標 下半身筋力強化

☆練習内容 マッスル・ストレッチ



※イトマンスイミングスクール横須賀校の

ホームページでも練習予定表を

掲載しております！是非ご確認ください。

左側のQRコードを読み取るか、下のURLから

アクセスしてください！

【URL】<http://www.itoman.com/school/?school=yokosuka>