

KAT12月スケジュール（子供/大人）1週目(12/1~7)

会場：南青山キッズガーデン

12/3(水)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A/A&B	選手/選手育成	大人	パーソナル	12/3(水)
19:00		LIFE (山崎)						10:00
19:30								10:30
20:00								11:00
20:30								11:30

会場：日本大学三軒茶屋

12/6(土)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A/A&B	選手/選手育成	大人	パーソナル	12/6(土)
10:00			飛び込み (中田) *体験無し	育成A&B バタフライ 【減速しない呼吸ポジション】 (松澤)		オーシャン (寒河江)		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30			クロール 【ストローク】 (松澤)	平泳ぎ 【ストロークの見直し】 (中田)				12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30					選手育成 (中田・松澤)	ビギナーズスイム (寒河江)		14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30		LIFE (寒河江)						16:30
17:00								17:00
17:30								17:30

会場：日本大学三軒茶屋

12/7(日)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A/A&B	選手/選手育成	大人	パーソナル	12/7(日)
10:00	初級 (滝澤/山崎/桑原)					マスターズ 【S1レースイメージ練習！】 (布施谷)	松澤・芹澤	10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級αβ (松岡/滝澤/山崎/) (桑原/芹澤)						中田/松澤	11:30
12:00								12:00
12:30	IMクラス (松岡/滝澤/桑原)	LIFE (葺本/山崎)						12:30
13:00						キレイに泳ぐマスターズ 【スムーズなターン練習】 (寒河江)		13:00
13:30								13:30
14:00							中田/芹澤	14:00
14:30			バタフライ 【タイミング】 (葺本)	種目自由 【苦しくなったら本番！ レジストチューブ練習】 (松澤)			寒河江	14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30			平泳ぎ 【ストローク】 (中田)	背泳ぎ 【スタート〜バザロ練習】 (葺本)		泳法映像：バタフライ キックとブルのタイミング (芹澤)	寒河江/松澤	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00		LIFE (葺本/寒河江)						18:00
18:30								18:30
19:00								19:00

KAT12月スケジュール（子供/大人）2 週目(12/8～14)

会場：南青山キッズガーデン

12/12(金)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A/A&B	選手/選手育成	大人	パーソナル	12/12(金)
19:00		LIFE (寒河江)						19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30

会場：日本大学三軒茶屋

12/13(土)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A/A&B	選手/選手育成	大人	パーソナル	12/13(土)
10:00			平泳ぎ 【キック】 (松澤)	育成A&B クロール 【ストローク効率向上】 (中田)		オーシャン (寒河江)		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30			背泳ぎ 【ストローク】 (中田)	飛び込み 【水中姿勢の見直し】 *水中撮影有り *チケットC/体験無し				12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30					選手育成 (中田・松澤)	ビギナーズスイム (寒河江)		14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30		LIFE (寒河江)						16:30
17:00								17:00
17:30								17:30

会場：日本大学三軒茶屋

12/14(日)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	12/14(日)		
10:00	初級 (松岡/矢萩)		バタフライ 【ストローク】 (松澤)	背泳ぎ 【ストローク軌道の確認】 (和田)				10:00		
10:30								10:30		
11:00								11:00		
11:30	中級αβ (松岡/矢萩/中田/) (菫本/松澤)								11:30	
12:00							12:00			
12:30	IMクラス (松岡/矢萩)	LIFE (寒河江)						12:30		
13:00							中田・松澤	13:00		
13:30								13:30		
14:00			IMターン練習 【Fly→Ba Ba→Br Br→Fr】 (菫本)	バタフライ 【後半でもタイミングを崩さないで泳ごう】 (中田)		キレイに泳ぐマスタース バタフライ 【少ないストローク数で泳ごう】 (和田)		14:00		
14:30									14:30	
15:00									寒河江・松澤	15:00
15:30										15:30
16:00					選手 (萩野・中田・和田)			16:00		
16:30			クロール 【キック】 (寒河江)	平泳ぎ 【キック効率を上げよう】 (松澤)					16:30	
17:00										17:00
17:30										17:30
18:00		LIFE (菫本/寒河江)						18:00		
18:30								18:30		
19:00								19:00		

KAT12月スケジュール（子供/大人）3週目（12/15～21）

会場：南青山キッズガーデン

	12/17(水)	LIFESAVING		12/19(金)	LIFESAVING			
	19:00	LIFE (山崎)		18:00	LIFE (寒河江)			
	19:30			18:30				
	20:00			19:00				
	20:30			19:30				

会場：日本大学三軒茶屋

12/20(土)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	12/20(土)
10:00			飛び込み (松澤) *体験無し			オーシャン (寒河江)		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30				冬季強化練習会① (中田・松澤)				11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00							寒河江	13:00
13:30								13:30
14:00					選手育成 (中田・松澤)			14:00
14:30						ビギナーズスイム (寒河江)		14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00		LIFE (寒河江)						16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30				冬季強化練習会② (中田・松澤)				17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30

会場：日本大学三軒茶屋

12/21(日)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	12/21(日)
10:00	初級 (滝澤/山崎/桑原)		クロール 【キック】 (寒河江)			マスターズ 【年内ラスト定期！ お楽しみ練習♡】 (布施谷)		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級αβ (松岡/滝澤/山崎/) (桑原/野田)							11:30
12:00								12:00
12:30	IMクラス (松岡/野田/桑原)	LIFE (山崎)						12:30
13:00							中田・松澤	13:00
13:30								13:30
14:00				冬季強化練習会③ (中田・松澤)				14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00		LIFE (葛本/寒河江)						16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00				冬季強化練習会④ (中田・松澤)				18:00
18:30								18:30
19:00								19:00

KAT12月スケジュール（子供/大人）4週目（12/22～27）

会場：武蔵の森総合スポーツプラザ

12/26(金)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A/B	選手/選手育成	大人	パーソナル	12/26(金)
20:00						大人練習会 年末のスプリント強化練習会 (芹澤・中田) * livepocketにて お申し込みください		20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30

会場：日本大学三軒茶屋

12/27(土)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	12/27(土)
10:00			平泳ぎ 【タイミング】 (中田)	飛び込み 【下半身でブレーキを掛けない飛び込み】*体験無し (芹澤)			松澤	10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00			背泳ぎ 【タイミング】 (松澤)	クロール 【キックとストロークのタイミング】 (中田)			芹澤	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00					選手育成 (中田・芹澤)			14:00
14:30						泳法映像：クロール ボディポジションの確認 (松澤)		14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30						大人練習会 年末の持久練習会 (芹澤・松澤) * livepocketにてお申し込みください		16:30
17:00							中田	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30