				ジュール(子供/大人)1				
		<u> </u>		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						10:00
19:30		(山崎)						10:30
20:00		(1417)						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	育成A&B				10:00
10:30			(中田)	バタフライ		オーシャン(寒河江)		10:30
11:00			*体験無し	【減速しない呼吸ポジショ ― ン】		(泰河江)		11:00
11:30				(松澤)				11:30
12:00				(IEIT)				12:00
12:30			クロール	平泳ぎ				12:30
13:00			【ストローク】	【ストロークの見直し】 (中田)				13:00
13:30			(松澤)	(中田)				13:30
14:00								14:00
14:30					選手育成	ビギナーズスイム		14:30
15:00					選子月成 (中田・松澤)	(寒河江)		15:00
15:30					(12 1217)	(((1)))		15:30
16:00								16:00
		LIFE						
16:30		(寒河江)						16:30
17:00								17:00
17:30				<u> </u>				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					マスターズ	松澤・芹澤	10:00
10:30	(滝澤/山﨑/桑原)					【S1レースイメージ練		10:30
11:00	+47 0					習!】		11:00
11:30	中級αβ (松岡/滝澤/山崎/)					(和肥苷)		11:30
12:00	(桑原/芹澤)						中田/松澤	12:00
12.00								12:30
12:30		LIEE						
	IMクラス	LIFE (普太/山崎)				キレイに泳ぐマスターズ		13:00
12:30		LIFE (葺本/山﨑)				キレイに泳ぐマスターズ 【スムーズなターン練習】		13:00 13:30
12:30 13:00	IMクラス						九田/李澤	
12:30 13:00 13:30	IMクラス		バタフライ	種目自由		【スムーズなターン練習】	中田/芹澤	13:30
12:30 13:00 13:30 14:00	IMクラス		バタフライ 【タイミング】	【苦しくなってから本番!		【スムーズなターン練習】		13:30 14:00
12:30 13:00 13:30 14:00 14:30	IMクラス			【苦しくなってから本番! レジストチューブ練習】		【スムーズなターン練習】	中田/芹澤寒河江	13:30 14:00 14:30
12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00	IMクラス		【タイミング】	【苦しくなってから本番!		【スムーズなターン練習】		13:30 14:00 14:30 15:00
12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00	IMクラス		【タイミング】 (葺本)	【苦しくなってから本番! レジストチューブ練習】 (松澤)		【スムーズなターン練習】 (寒河江)	寒河江	13:30 14:00 14:30 15:00 15:30
12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30	IMクラス		【タイミング】 (<u></u> (【苦しくなってから本番! レジストチューブ練習】 (松澤) 背泳ぎ		【スムーズなターン練習】 (寒河江) (寒河江) 泳法映像:バタフライ		13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00
12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00	IMクラス		【タイミング】 (葺本)	【苦しくなってから本番! レジストチューブ練習】 (松澤)		【スムーズなターン練習】 (寒河江)	寒河江	13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00
12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00	IMクラス		【タイミング】 (葺本) 平泳ぎ 【ストローク】	【苦しくなってから本番! レジストチューブ練習】 (松澤) 背泳ぎ 【スタート~バサロ練習】		【スムーズなターン練習】 (寒河江) (寒河江) 泳法映像: バタフライ キックとブルのタイミング	寒河江	13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30
12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30	IMクラス		【タイミング】 (葺本) 平泳ぎ 【ストローク】	【苦しくなってから本番! レジストチューブ練習】 (松澤) 背泳ぎ 【スタート~バサロ練習】		【スムーズなターン練習】 (寒河江) (寒河江) 泳法映像: バタフライ キックとブルのタイミング	寒河江	13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00

				ュール(子供/大人)2 景:南青山キッズガーテ				
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								19:00
19:30		LIFE						19:30
20:00		(寒河江)						20:00
20:30								20:30
1			Ê	会場:日本大学三軒茶 屋	E			I
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	育成A&B				10:00
10:30			【キック】	クロール		オーシャン (寒河江)		10:30
11:00			(松澤)	【ストローク効率向上】		(参州江)		11:00
11:30				(中田)				11:30
12:00								12:00
12:30			背泳ぎ	飛び込み				12:30
13:00			【ストローク】	【水中姿勢の見直し】				13:00
13:30			(中田)	*水中撮影有り *チケットC/体験無し				13:30
14:00				T y y y 1 G/ FF MAXIM C				14:00
14:30					選手育成	ビギナーズスイム		14:30
15:00					(中田・松澤)	(寒河江)		15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30		LIFE						16:30
17:00		(寒河江)						17:00
17:30								17:30
ļ			4	└ 会場:日本大学三軒茶唇	E			
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		バタフライ	背泳ぎ				10:00
10:30	(松岡/矢萩)		【ストローク】	【ストローク軌道の確認】				10:30
11:00			(松澤)	(和田)				11:00
11:30	中級αβ							11:30
12:00	(松岡/矢萩/中田/) (葺本/松澤)							12:00
12:30	(耳平/仏/平)							12:30
13:00	IMクラス	LIFE						13:00
13:30	(松岡/矢萩)	(寒河江)					中田・松澤	13:30
14:00			IMターン練習			キレイに泳ぐマスターズ		14:00
14:30			IIVIダーン練音 【Fly→Ba Ba→Br Br→	バタフライ		バタフライ		14:30
15:00			Fr】(葺本)	【後半でもタイミングを崩		【少ないストローク数で泳ごう】 (和田)		15:00
15:30				とないで泳ごう】 (中田)		(тиці)	寒河江・松澤	15:30
16:00				(甲田)				16:00
16:30			クロール	W St. at	選手			16:30
17:00			クロール 【キック】	平泳ぎ 【キック効率を上げよう】	選手 (萩野・中田・和田)			17:00
17:30			(寒河江)	(松澤)	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			17:30
18:00								18:00
10.00		LIFE						
18:30		(葺本/寒河江)						18:30

			KAT12月スケジ <i>:</i>	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			18:00				
	19:30	LIFE (山崎)		18:30	LIFE (寒河江)			
	20:00	(prival)		19:00	(47111)			
	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			オーシャン		10:00
10:30			(松澤)			(寒河江)		10:30
11:00			*体験無し			(3.3.7		11:00
11:30								11:30
12:00				冬季強化練習会①				12:00
12:30				(中)	田・松澤)			12:30
13:00							寒河江	13:00
13:30							W1311	13:30
14:00								14:00
14:30					選手育成	ビギナーズスイム		14:30
15:00					(中田・松澤)	(寒河江)		15:00
15:30								15:30
16:00		LIFE						16:00
16:30		(寒河江)						16:30
17:00		, , , , ,						17:00
17:30								17:30
18:00				555500	化練習会②			18:00
18:30				(中)	田・松澤)			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		クロール			マスターズ		10:00
10:30	(滝澤/山崎/桑原)		【キック】			【年内ラスト定期!		10:30
11:00			(寒河江)			お楽しみ練習♡】		11:00
11:30	中級 α β (松岡/滝澤/山崎/)					(布施谷)		11:30
12:00	(桑原/野田)							12:00
12:30	IMクラス	LIFE						12:30
13:00	(松岡/野田/桑原)	(山崎)					中田・松澤	13:00
13:30		V. 1. 27					ТЩ ТДА	13:30
14:00								14:00
14:30					化練習会③			14:30
15:00				(中田・松澤)				15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30		LIEF						16:30
17:00		LIFE (葺本/寒河江)						17:00
17:30		(五十/ 公門上)						17:30
18:00				ga est to	2.化结照本体			18:00
18:30					全化練習会④ 田・松澤)			18:30
19:00				(4)	- 1-0/T/			19:00

				ュール(子供/大人)4週				
			会場	:武蔵の森総合スポーツス	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		20:00
20:30						年末のスプリント強化練習会 (芹澤・中田)		20:30
21:00						* livepocketにて		21:00
21:30						お申し込みください		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	飛び込み			1.1.1	10:00
10:30			【タイミング】	【下半身でブレーキを掛け ない飛び込み】*体験無し			松澤	10:30
11:00			(中田)	(芹澤)				11:00
11:30				(11.4-)				11:30
12:00			背泳ぎ	クロール				12:00
12:30			【タイミング】	【キックとストロークのター				12:30
13:00			(松澤)	イミング】 (中田)			芹澤	13:00
13:30				(ТД)				13:30
14:00								14:00
14:30					選手育成	泳法映像:クロール		14:30
15:00					(中田・芹澤)	ボディポジションの確認		15:00
15:30						(松澤)		15:30
16:00								16:00
16:30						大人練習会		16:30
17:00						年末の持久練習会		17:00
17:30						(芹澤・松澤)*livepocketにてお申し込みください	中田	17:30
18:00						maponida Carli o Zivi Cice a		18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30