

KAT1月スケジュール（子供/大人）1週目(1/1~4)								
会場：日本大学三軒茶屋								
1/4(日)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A/B	選手/選手育成	大人	パーソナル	1/4(日)
10:00						マスターズ 【有酸素運動含む、動ける 身体に戻そう★】 (布施谷)	松澤・芹澤	10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00		バタフライ 【ストローク】 (富山) *無料レッスン*体験無し	クロール (松澤)			泳法映像：平泳ぎ キックの形確認 (芹澤)		12:00
12:30								12:30
13:00							布施谷	13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30		背泳ぎ 【ストローク】 (富山) *無料レッスン*体験無し	平泳ぎ (布施谷) *体験無し			泳法映像：クロール キャッチの形確認 (松澤)	芹澤	14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00

16:30～
松澤・芹澤（布施谷）でKAT-TV 撮影します！
企画動画に参加したい方、お手伝いしたい方がいたら是非ご参加ください。（会員のみ）

KAT1月スケジュール（子供/大人）2週目(1/5~11)									
会場：日大豊山			会場：日大豊山						
1/7 (水)	大人	LIFESAVING	1/9 (金)	LIFESAVING					
19:00	キレイに泳ぐマスターズ 年明けスイム50m×26本 1:30サイクル 美しく・楽しく泳ぐ (蒼本)	LIFE	19:00	LIFE				19:00	
19:30			19:30					19:30	
20:00			20:00					20:00	
20:30			20:30					20:30	
会場：日本大学三軒茶屋									
1/10 (土)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A/B	選手/選手育成	大人	バーンナル	1/10 (土)	
10:00				A&B バタフライ 【100m前半練習】 (蒼本) *体験無し		オーシャン 【今年もたくさん泳ぎましょう！ 50m×26本笑顔で泳ぎましょう！】 (寒河江)	松澤	10:00	
10:30					10:30				
11:00					11:00				
11:30					11:30				
12:00		平泳ぎ 【タイミング】 (寒河江)	背泳ぎ 【ストロークの確認】 (中田)			松澤	12:00		
12:30								12:30	
13:00							松澤	13:00	
13:30								13:30	
14:00			選手育成 持久力強化練習会 ～kickとswim両方で持久力を鍛えよう～ (中田・松澤)		キレイに泳ぐマスターズ バタフライ 【キックとブルのタイミング】 (蒼本)	松澤	14:00		
14:30							14:30		
15:00							15:00		
15:30							15:30		
16:00		LIFE						16:00	
16:30								16:30	
17:00								17:00	
17:30						中田	17:30		
18:00								18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	
会場：日本大学三軒茶屋（10:00～19:30）									
1/11 (日)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A/B	選手/選手育成	大人	バーンナル	1/11 (日)	
10:00	初級 (淹澤/佐藤/桑原)	LIFE				マスターズ 【感覚とレースベースを取り戻そう！】 (布施谷)	芹澤	10:00	
10:30								10:30	
11:00								11:00	
11:30	中級α β (松岡/淹澤/佐藤/) (桑原/蒼本)							11:30	
12:00								12:00	
12:30	IMクラス (松岡/淹澤/佐藤)							12:30	
13:00			LIFE junior					13:00	
13:30								13:30	
14:00				クロール 【ストローク】 (蒼本)				14:00	
14:30					平泳ぎ 【速いテンポでのタイミング練習】 (布施谷)			14:30	
15:00						松岡・寒河江	15:00		
15:30							15:30		
16:00			LIFE	バタフライ 【タイミング】 (松岡)		キレイに泳ぐマスターズ 背泳ぎ 【高いボディポジションで泳ごう】 (寒河江)		16:00	
16:30		16:30							
17:00		17:00							
17:30		17:30							
18:00						18:00			
18:30						18:30			
19:00						19:00			
会場：日大豊山（14:00～18:00）									
1/11 (日)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A/B	選手/選手育成	大人	バーンナル	1/11 (日)	
14:00			平泳ぎ 【キック】 (富山)*無料レッスン	バタフライ 【呼吸での減速を無くそう】 (松澤)		泳法映像：クロール 【ストロークの軌道確認】 (芹澤)	中田	14:00	
14:30								14:30	
15:00								15:00	
15:30								15:30	
16:00				背泳ぎ 【タイミング】 (松澤)	クロール 【ストローク】 (富山)	選手 【タイムと感覚を一致させよう！～レースに活きる泳ぎを定着させよう～】 (萩野・中田・芹澤) *体験無し		16:00	
16:30								16:30	
17:00								17:00	
17:30								17:30	

KAT1月スケジュール（子供/大人）3週目（1/12～18）

会場：日大豊山

KAT1月スケジュール（子供/大人）3週目（1/12～18）								
会場：日大豊山								
1/12(月)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A/B	選手/選手育成	大人	バーソナル	1/12(月)
10:00				ターン練習 【タッチャーチーン＆バケットターン】 (中田)		キレイに泳ぐマスターズ 【壁の力をスピードに繋げよう】 (松澤)	芹澤	10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00				飛び込み＆水中動作 クロール 【スタート＆浮き上がり】 (関・松澤) ＊チケットC＊体験無し				13:00
13:30						大人練習会 ＊liveocketにてお申し込みください (芹澤・中田)	芹澤	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00				クロール 【ストローク】 (松澤)	選手・選手育成 【随時更新】 (中田・関・芹澤)			16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
会場：日大豊山				会場：南青山キッズガーデン				
	1/14(水)	LIFESAVING	育成A	1/17(土)	選手/選手育成			
	19:00	LIFE	クロール&バタフライ 【技術練習+50m×2本 1-3Des, 4-5Hard×4セット】 (菅本)	15:00	選手育成 たくみのバタフライ スペシャルレッスン ～省エネバタフライを覚えよう～ (芹澤) *体験無し 定員10名			
	19:30			15:30				
	20:00			16:00				
	20:30			16:30				
会場：日本大学三軒茶屋								
12/18(日)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A/B	選手/選手育成	大人	バーソナル	12/18(日)
10:00	初級 (滝澤/桑原/山崎)			平泳ぎ 【推進力をストリームラインで繋げよう】 (松澤)			芹澤	10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級 (滝澤/山崎/桑原 佐藤/芹澤)		飛び込み (中田) ＊体験無し	背泳ぎ 【バサロ～浮き上がり練習】 (松澤)				11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00	IMクラス (滝澤/佐藤)		バタフライ 【ストローク】 (中田)	クロール 【呼吸でブレない泳ぎ】 (富山)	泳法映像：平泳ぎ 【キックとブルのタイミングを確認しよう】 (芹澤)		芹澤・松澤	13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00				背泳ぎ 【ストローク】 (富山)	選手 【200の中間泳を意識しながら距離にも慣れていくこう】 (中田・芹澤)			16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30

KAT1月スケジュール（子供/大人）4週目（1/19～25）

会場：日大豊山

1/23(金)	LIFESAVING	LIFESAVING	上級	育成A/B	選手/選手育成	大人	パーソナル		
19:00	LIFE								
19:30									
20:00									
20:30									
会場：日本大学三軒茶屋									
1/24(土)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A/B	選手/選手育成	大人	パーソナル	1/24(土)	
10:00				A&B バタフライ 【100m後半練習】 （基本）*体験無し	オーシャン 【ヘッドアップクロール& ストローク強化】 （寒河江）			10:00	
10:30								10:30	
11:00								11:00	
11:30			上級体験イベント：クロール （会員参加不可） *livepocketにてお申し込みください （中田）	平泳ぎ 【ストロークで しっかり進もう！】 （寒河江）			松澤	11:30	
12:00								12:00	
12:30								12:30	
13:00			クロール 【ストローク】 （基本）				松澤	13:00	
13:30				選手育成 個人メドレーのベース練習 （中田・松澤）	ビギナーズスイム：背泳ぎ 背泳ぎの絶対賞！キック・ストローク・ タイミングについて！ （寒河江）			13:30	
14:00								14:00	
14:30								14:30	
15:00								15:00	
15:30								15:30	
16:00		LIFE						16:00	
16:30								16:30	
17:00								17:00	
17:30				種目自由 【100mのブローケン練習】 （25,50,25）&（50,50） （松澤）	種目自由 【100mのブローケン練習】 （25,50,25）&（50,50） （松澤）			17:30	
18:00								18:00	
18:30								18:30	
会場：日本大学三軒茶屋									
1/25(日)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A/B	選手/選手育成	大人	パーソナル	1/25(日)	
8:30		LIFE 朝練習 （基本）						8:30	
9:00								9:00	
9:30								9:30	
10:00	初級 （松岡/桑原/淹澤）		平泳ぎ 【キック】 （寒河江）	背泳ぎ 【飛び込み～バサロ】 （中田）			芹澤	10:00	
10:30								10:30	
11:00								11:00	
11:30	中級 （松岡/淹澤/桑原 野田/佐藤）							11:30	
12:00								12:00	
12:30	IMクラス （淹澤/野田/佐藤）			クロール 【ボディポジション を今よりも上げて泳ごう】 （松岡）	キレイに泳ぐマスターズ 【50m泳ぐ為に壁周りの技術】 （基本）		中田・芹澤	12:30	
13:00								13:00	
13:30								13:30	
14:00								14:00	
14:30		★注意 場所：日大豊山 LIFE 合同練習 （寒河江）		★注意：育成A ターン練習 【タッチターン＆バケットターン】 （中田） 育成体験イベント：クロール （会員参加不可） *livepocketにてお申し込みください （芹澤）	選手 Diveからの泳ぎを固めよう！ ～レースでも集らないでとかきめから 泳げるようにしよう～		松岡	14:30	
15:00								15:00	
15:30								15:30	
16:00								16:00	
16:30								16:30	
17:00								17:00	
17:30								17:30	