

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									
16:00	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。（会員のみのみ）								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	

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ス 年明けスイム50m×26本 1:30サイクル 美しく・楽しく泳ぐ （基本）	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	パーソナル	1/10（土）	
10:00				A＆B　バタフライ 【100m前半練習】 （基本）＊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						キレイに泳ぐマスタース バタフライ 【キックとブルのタイミング】 （基本）		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）	ビギナーススイム：背泳ぎ これができる泳ぎで泳ぐ！腕を入 れ替えるタイミングを覚えよう！ （寒河江）	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	パーソナル	1/11（日）	
10:00	初級 （滝澤/佐藤/桑原）					マスタース 【感覚とレースペースを取 り戻そう！】 （布施谷）	芹澤	10:00	
10:30								10:30	
11:00								11:00	
11:30	中級αβ （松岡/滝澤/佐藤/） （桑原/基本）							11:30	
12:00								12:00	
12:30		LIFE　junior						12:30	
13:00	IMクラス （松岡/滝澤/佐藤）							13:00	
13:30								13:30	
14:00				クロール 【ストローク】 （基本）				14:00	
14:30			平泳ぎ 【速いテンポでのタイミン グ練習】 （布施谷）				松岡・寒河江	14:30	
15:00								15:00	
15:30						15:30			
16:00						キレイに泳ぐマスタース 背泳ぎ 【高いボディポジションで泳ご う】 （基本）			16:00
16:30			バタフライ 【タイミング】 （松岡）	背泳ぎ 【高いボディポジションで泳ご う】 （寒河江）				16:30	
17:00								17:00	
17:30								17:30	
18:00		LIFE						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	パーソナル	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					選手 【タイムと感覚を一致させよ う！！～レースに活かす泳ぎを定 着させよう～】 （萩野・中田・芹澤） ＊体験無し			16:00	
16:30			背泳ぎ 【タイミング】 （松澤）	クロール 【ストローク】 （富山）				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									
1/12(月)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A/B	選手/選手育成	大人	パーソナル	1/12(月)	
10:00				ターン練習 【タッチターン&バケットターン】 (中田)		キレイに泳ぐマスタース 【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		大人練習会 *livepocketにてお申し込みください (芹澤・中田)		13:00	
13:30							13:30		
14:00							14:00		
14:30							14:30		
15:00								15:00	
15:30								15:30	
16:00					選手・選手育成 【随時更新】 (中田・関・芹澤)			16:00	
16:30			クロール 【ストローク】 (松澤)					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×20本 1-3Des,4-5Hard×4セット】 (真本)	15:00	選手育成 たくさんみんなのバタフライ 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	パーソナル	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					11:30	
12:00							12:00		
12:30	IMクラス (滝澤/佐藤)			背泳ぎ 【バサロ～浮き上がり練習】 (松澤)		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)		12:30	
13:00								13:00	
13:30							13:30		
14:00			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)				14:00	
14:30								14:30	
15:00							芹澤・松澤	15:00	
15:30						15:30			
16:00					選手 【200の中間泳を意識しながら距離にも慣れていこう！】 (中田・芹澤)			16:00	
16:30			背泳ぎ 【ストローク】 (富山)	種目自由 【アシストチューブで最大スピードを上げていこう】 (松澤) *定員6名				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】 （菫本）＊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 い （中田）				松澤	11:30
12:00				平泳ぎ 【ストロークで しっかり進もう！】 （寒河江）				12:00
12:30								12:30
13:00			クロール 【ストローク】 （菫本）				松澤	13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30					選手育成 個人メドレーのペース練習 （中田・松澤）	ビギナーズスイム：背泳ぎ 背泳ぎの総復習！キック・ストローク・ タイミングについて！ （寒河江）		14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30		LIFE						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）				17:30
18:00					ブローケン：該当距離の分割練習 100mに挑戦したいけどぶっつけ本番 は怖い子におすすめです			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 (菫本)						8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00	初級 (松岡/桑原/滝澤)		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								
11:30	中級 (松岡/滝澤/桑原 野田/佐藤)					キレイに泳ぐマスタース 【50m泳ぐ為に壁周りの技術】 (菫本)		11:30
12:00								12:00
12:30	IMクラス (滝澤/野田/佐藤)						中田・芹澤	12:30
13:00				クロール 【ボディポジション を今よりも上げて泳ごう】 (菫本)				13:00
13:30			バタフライ 【ストローク】 (松岡)					13:30
14:00		★注意 場所：日大豊山 LIFE 合同練習 (寒河江)		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)	★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)			14:00
14:30								14:30
15:00							15:00	
15:30							15:30	
16:00						選手 Diveからの泳ぎを固めよう！！ ～レースでも焦らないで1かきめから 泳げるようにしよう～ (中田・芹澤)	松岡	16:00
16:30					16:30			
17:00								17:00
17:30								17:30