

KAT2月スケジュール（子供/大人）1週目(2/2~8)								
会場：日本大学三軒茶屋								
2/7 (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	2/7 (土)
10:00				背泳ぎ 【スタート＆バサロ】 (芦本)		オーシャン 【Drill練習：泳速によってストロークの 入れ替えるタイミングを意識しよう！】 (寒河江)		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30			バタフライ 【ストローク】 (芦澤)	飛び込み (中田) *体験不可				11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00			クロール 【ストローク】 (芦本)					13:00
13:30								13:30
14:00					選手育成 水中動作強化練習会～ターン 動作や水中動作を見直して強 化をしよう～ (中田・芦澤)			14:00
14:30						ビギナーズスイム：バタフライ 【第1キックとうねりの動作を覚えよ う！】 (寒河江)		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				芦澤コーチの けが予防、陸上トレーニング特別レッスン (芦澤・中田) *livepocketにてお申し込みください				17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00

会場：日本大学三軒茶屋								
2/8 (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	2/8 (日)
10:00	初級 松岡・滝澤					マスターズ 【泳ぎの出力・質レベル UP！（パワー練習含む）】 (布施谷)	芦澤	10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級 松岡・滝澤・桑原 山崎・芦本							11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00	IMクラス 滝澤・桑原	LIFE junior				キレイに泳ぐマスターズ クロール 【呼吸で姿勢が崩れないよう にしよう】 (芦本)	14:00～松岡 14:30～寒河江	13:00
13:30								13:30
14:00				クロール 【スプリント練習】 (富山)				14:00
14:30						松岡	14:30	
15:00							15:00	
15:30								15:30
16:00				バタフライ 【ストローク効率を上げよう】 (芦本)		泳法映像：バタフライ 【自分のタイミングを確認】 (寒河江)	松岡	16:00
16:30								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）								
2/8 (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	2/8 (日)
14:00			飛び込み (芦澤) *体験不可	平泳ぎ 【スプリント練習】 (中田)			松澤	14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30					選手・選手育成合同 よいフォームで最大スピードまで 上げよう！！（メイン練習～各 ラップをイメージした練習& Dive50×2&25×2） (中田・芦澤)			15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00			水泳の基本姿勢の見直し (芦澤)					17:00
17:30								17:30

KAT2月スケジュール（子供/大人）2週目(2/9～15)									
会場：日本大学三軒茶屋									
2/11(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	2/11(水)	
10:00		LIFE (菅本・廣井)						10:00	
10:30								10:30	
11:00								11:00	
11:30								11:30	
12:00						大人練習会 (芹澤) *livepocketにて お申し込みください		12:00	
12:30			背泳ぎ 【ストローク】 (菅本)	種目自由！ 【アシストチューブ練習 レース前に最大スピードを感じよう】 (松澤) *定員6名				12:30	
13:00								13:00	
13:30								13:30	
14:00								14:00	
14:30				IMターン～浮き上がり 【種目切り替えに強くなろう】 (芹澤)		キレイに泳ぐマスターズ 平泳ぎ 【少ないストローク数で進もう】 (菅本)	松澤	14:30	
15:00								15:00	
15:30								15:30	
16:00		LIFE (菅本・廣井)						16:00	
16:30								16:30	
17:00								17:00	
17:30								17:30	
18:00				クロール 【疲れても崩れない姿勢】 (芹澤)				18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	
会場：南青山キッズガーデン（15:00～17:00）									
2/14(土)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	2/14(土)	
15:00					選手育成 バレタインレッスン！！★ コーチたちからのバレタイン贈呈★ 中田・芹澤			15:00	
15:30								15:30	
16:00								16:00	
16:30								16:30	
会場：日本大学三軒茶屋									
2/15(日)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	2/15(日)	
10:00	初級 松岡・滝澤	LIFE junior		背泳ぎ 【ストローク効率を上げよう】 (中田)			芹澤・松澤	10:00	
10:30								10:30	
11:00								11:00	
11:30	中級 松岡・滝澤・芹澤 山崎・松澤							11:30	
12:00								12:00	
12:30	IMクラス 滝澤・松岡							12:30	
13:00								13:00	
13:30								13:30	
14:00						青木玲緒樹さん 平泳ぎイベント (寒河江・和田+α)		14:00	
14:30								14:30	
15:00								15:00	
15:30								15:30	
16:00			青木玲緒樹さん 平泳ぎイベント (寒河江・和田+α)					16:00	
16:30							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（16:00～18:00）									
2/15(日)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	2/15(日)	
16:00		バタフライ 【タイミング】 (松澤)			選手 台湾チーム合同練習 Dive練習で緊張感がある時も力 がよい泳ぎができるようにな う！！（メイン練習…50×4 Dive IMO/each） 中田・芹澤			16:00	
16:30								16:30	
17:00								17:00	
17:30								17:30	

KAT2月スケジュール（子供/大人）3週目(2/16~22)

会場：日本大学三軒茶屋

2/21 (土)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	2/21 (土)
10:00		全日本 ライフセービング 選手権大会 (寒河江・基本)	飛び込み (中田) *体験不可	バタフライ 【和田スペシャル （スピード練習）】 (和田) * 6名		オーシャン		10:00
10:30					【心拍数を意識した練習：100m × 4 × 4 ①HR140～150KeeP / 2:150～ 160KeeP / ③160～170KeeP / 4:170～ 180KeeP】（ALL2分20秒サーキュル）			10:30
11:00					※セットづつ】（松澤）			11:00
11:30								11:30
12:00				飛び込み～浮き上がり 【50mはここで決まる】 (中田) *体験不可			松澤	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00				クロール 【キック】 (和田)	選手育成 200M個人メドレー強化！ 200M個人メドレーを泳いで 耐性と持久力をつけよう！！ 中田・和田			14:00
14:30						ビギナーズスイム：バタフライ 【「第1キックと第2キックの違いを覚え よう！」】（松澤）		14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00							松澤	16:00
16:30								16:30
17:00								17:00

会場：日本大学三軒茶屋

2/22 (日)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	2/22 (日)		
10:00	初級 松岡・滝澤	全日本 ライフセービング 選手権大会 (寒河江・基本)	平泳ぎ 【ふっせにお任せ】 (布施谷) *体験不可			マスターズ 【スピード持久練習】 (布施谷)	松澤	10:00		
10:30								10:30		
11:00								11:00		
11:30	中級 松岡・滝澤・芹澤 中田・松澤							11:30		
12:00								12:00		
12:30	IMクラス 松岡・滝澤							12:30		
13:00							松澤・芹澤	13:00		
13:30								13:30		
14:00				IMターン～浮き上がり 【種目切り替えで差を付けよう】 (中田) *体験不可				14:00		
14:30						泳法映像：背泳ぎ 【ボディポジションを確認】 (松澤)	布施谷	14:30		
15:00								15:00		
15:30								15:30		
16:00				選手 レースが近くなってきて、身 体が軽くなった時も、持久力 を落とさずに落ち着いて泳げ るようになよう！ (萩野・中田・芹澤)				16:00		
16:30							16:30			
17:00							17:00			
17:30				種目自由 【タイムコントロール練習】 (松澤)				17:30		
18:00								18:00		
18:30							芹澤・中田	18:30		
19:00								19:00		
19:30								19:30		

KAT2月スケジュール（子供/大人）4週目(2/23～28)

会場：南青山キッズガーデン

2/28 (土)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	2/28 (土)
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30					選手育成 スーパースプリント練習～最 大スピードを上げていこう～ (中田・芹澤)			16:30