

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】 （基本）		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把握しよう！】 （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】 （松澤）	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】 （基本）					13:00		
13:30								13:30		
14:00								14:00		
14:30					水中動作強化練習会～ターン 動作や水中動作を見直しして強 化をしよう～ （中田・松澤）	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				芹澤コーチの けが予防、陸上トレーニング特別レッスン （芹澤・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）	芹澤	10:00		
10:30									10:30	
11:00									11:00	
11:30	中級 松岡・滝澤・桑原 山崎・菅本							11:30		
12:00								12:00		
12:30								12:30		
13:00	IMクラス 滝澤・桑原	LIFE junior						13:00		
13:30								13:30		
14:00								14:00		
14:30				クロール 【スプリント練習】 （富山）		キレいに泳ぐマスターズ クロール 【呼吸で姿勢が崩れないよう にしよう】 （基本）	14:00～松岡 14:30～寒河江	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】 （基本）			松岡	16:00		
16:30						泳法映像：バタフライ 【自分のタイミングを確認】 （寒河江）			16:30	
17:00			平泳ぎ 【キック】 （富山）							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 （芹澤） ＊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								15:30		
16:00					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・芹澤）			16:00		
16:30								16:30		
17:00			水泳の基本姿勢の見直し （松澤）					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 (菫本・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			青泳ぎ 【ストローク】 (菫本)	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】 (菫本)	松澤	14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00		LIFE (菫本・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 バレンタインレッスン！！★ コーチたちからのバレンタイ 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			青泳ぎ 【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	LIFE junior						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					選手 台湾チーム合同練習 Dive練習で緊張感がある時も力 まずよい泳ぎをできるようにしよ う！！（メイン練習→50×4 Dive IMO/each) 中田・芹澤			16:00
16:30			バタフライ 【タイミング】 (松澤)					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・葦本)	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 【心拍数を測定した練習：100m×4＝4 ①HR140～150Keep / ②150～ 160Keep / ③160～170Keep / ④170～ 180Keep】 (ALL2分20秒サークル) ※セットずつ (松澤)		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00			クロール 【キック】 (和田)	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					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	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)】		14:00
14:30								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・葦本)				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			平泳ぎ 【ふっせにお任せ♥】 (布施谷) *体験不可			松澤・芹澤	12:30	
13:00								13:00	
13:30								13:30	
14:00				IMターン～浮き上がり 【種目切り替えて差を付けよう】 (中田) *体験不可				14:00	
14:30			背泳ぎ 【タイミング】 (芹澤)			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			16:00
16:30					種目自由 【タイムコントロール練習】 (松澤)	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 るようにしよう！ (萩野・中田・芹澤)			16:30
17:00									17:00
17:30									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/1M	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	2/28（土）
15:00					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）			15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30