

KAT3月スケジュール（子供/大人） 1週目(3/1~7)									
会場：日本大学三軒茶屋									
3/1（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	3/1（日）	
10:00	初級 松岡・滝澤・山崎		バタフライ 【タイミング】 （中田）			マスターズ 【スピード練習】 （布施谷）		10:00	
10:30								10:30	
11:00								11:00	
11:30	中級 松岡・滝澤・芹澤 山崎・葺本							11:30	
12:00							12:00～松澤 12:30～中田	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			背泳ぎ 【ストローク】 （松澤）					14:00	
14:30				クロール 【左右の入れ替えでロスしないように】 （葺本）		泳法映像：クロール 【ストローク時の軌道・手の向きを確認しよう】 （芹澤）	中田・寒河江	14:30	
15:00									15:00
15:30								15:30	
16:00					選手 【持久力を維持しながら、DIVEで集中力と緊張感を高めていこう！】 （中田・芹澤）			16:00	
16:30			平泳ぎ 【キック】 （寒河江）	飛び込み （松澤） *6名 体験不可				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：日本大学三軒茶屋									
3/7（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	3/7（土）	
10:00				背泳ぎ 【ストローク精度を上げよう】 （葺本）		ocean Drill：正しいローリングを意識したクロール練習 （寒河江）		10:00	
10:30									10:30
11:00									11:00
11:30			クロール 【ストローク】 （松澤）	バタフライ 【キックでのロスを少なく】 （中田）				11:30	
12:00									12:00
12:30							キレイに泳ぐマスターズ：平泳ぎ 【キック後に大きく進む泳ぎを身に付けよう】 （葺本）	寒河江	12:30
13:00									13:00
13:30									13:30
14:00					選手育成 【持久力強化練習会 一定のペースを刻み続ける能力をつけよう】 （中田・松澤）			14:00	
14:30			飛び込み （葺本） *体験不可			ビギナーズスイム：バタフライ 肩甲骨の動きで楽に腕を回そう！ （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			バタフライ 【ストローク】 （中田）	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									18:30
19:00								19:00	

KAT3月スケジュール（子供/大人）2 週目(3/8～14)

会場：日本大学三軒茶屋

3/8（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	3/8（日）
10:00	初級（テスト日） 松岡・滝澤・山崎		クロール 【ストローク】 （基本）	平泳ぎ 【キック後の姿勢を直そう】 （寒河江）				10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級（テスト日） 松岡・滝澤・寒河江 山崎・基本							11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00	IMクラス（テスト日） 滝澤・松岡	LIFE junior	平泳ぎ 【ストローク】 （富山）					13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30			背泳ぎ 【ストローク】 （松岡）	クロール 【ストローク精度を上げよう】 （基本）		泳法映像：バタフライ 【バタフライはタイミングが命！】 （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								17:30

会場：日大豊山

3/8（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	3/8（日）
10:00			バタフライ 【タイミング】 （松澤）				中田	10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00				背泳ぎ 【ストローク精度を上げよう】 （中田）			松澤	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00			クロール 【タイミング】 （中田）					14:00
14:30				バタフライ&平泳ぎ 【両手種目はタイミングが命】 （松澤）				14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00					選手・選手育成合同 【持久力練習はリラックスしてメ インはレーススピードで高い設定 で泳ぎ切ろう！！】 （中田・松澤）			16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30

会場：日本大学三軒茶屋

3/14（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	3/14（土）	
10:00				平泳ぎ 【上に上がるだけの呼吸から抜け 出そう！】 （菟本）		ocean 陸上でと水中で持久力向上練習！ （寒河江）		10:00	
10:30									10:30
11:00									11:00
11:30				クロール 【片手ストリームラインで推進力 をあげよう】 （松澤）		きれいに泳ぐマスタース：平泳ぎ 【タイミングとストロークを修正し よう！！】 （中田）	寒河江	11:30	
12:00									12:00
12:30			飛び込み （菟本） *体験不可						12:30
13:00							13:00		
13:30							13:30		
14:00					選手育成 【背泳ぎと平泳ぎのスペシャル レッスン バサロやひとかきひと けりを誰かにするのはNG!!】 （中田・松澤）	ビジネススイム：バタフライ キックとストロークとうねりのタ イミングを覚えよう！ （寒河江）		14:00	
14:30			バタフライ 【キック】 （菟本）						14:30
15:00									15:00
15:30									15:30
16:00		LIFE						16:00	
16:30								16:30	
17:00					陸トレ&SWIM 練習会 （中田・松澤） 詳しくはお知らせ・Instagramをご覧ください *livepocketにてお申し込みください。			17:00	
17:30								17:30	
18:00								18:00	
18:30								18:30	

KAT 3 月スケジュール（子供/大人） 3 週目(3/15～21)

会場：日大豊山

3/15 (日)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	3/15 (日)
10:00			青泳ぎ 【タイミング】 (菫本)	飛び込み (中田) *体験不可		マスターズ 【レースDive！レースイメージ練習】 (布施谷)	寒河江・芹澤・松澤	10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00			平泳ぎ 【キック】 (松澤)	青泳ぎ 【左右の腕の切り替え練習】 (寒河江)		泳法映像：種目自由 【壁から泳ぎ出しの技術を向上させよう】 (芹澤)		12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00				バタフライ 【ストローク精度を上げよう】 (菫本)				14:00
14:30								14:30
15:00			クロール 【タイミング】 (寒河江)		選手 レースが近くなっても急いでストロークをせずに大きな泳ぎを維持しよう！！ラストのDiveは力を出し切ろう！！（中田・芹澤）		松澤	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00		LIFE					芹澤・松澤	17:00
17:30								17:30

会場：日本大学三軒茶屋

3/20 (金)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	3/20 (金)
10:00		LIFE						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】 (松澤)	平泳ぎ 【速いスピードでもタイミングを崩さないように】 (寒河江) *6名		マスターズ練習会 (芹澤・中田) *livepocketにてお申し込みください		12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30			個人メドレー タッチターン練習 (松澤)		選手&選手育成 kick!kick!kick! 下半身特別強化練習 (中田・芹澤)		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								17:30
18:00				種目自由 【スプリント練習 Dive+15m～25m】 (芹澤) *体験不可			松澤・中田	18:00
18:30								18:30

会場：日本大学三軒茶屋

3/21 (土)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	3/21 (土)
10:00				クロール 【高いポジションでのキャッチを習得しよう】 (菫本)		ocean データ測定：100m×16本！Ave Hard!! (寒河江)		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00			平泳ぎ 【タイミング】 (松澤)	青泳ぎ 【ストローク精度を上げよう】 (中田)				12:00
12:30								12:30
13:00						キレイに泳ぐマスターズ：クロール 【疲れにくいフォームを身に付けよう】 (菫本)	寒河江	13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30			バタフライ 【キック】 (菫本)		選手育成 専門種目の耐乳酸練習 自分の専門種目を何本もDIVEしてレースに備えよう！！ (中田・松澤)	ビギナーズスイム：バタフライ 総復習！キック・ストローク・タイミング！（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								17:30
18:00			青泳ぎ 【ストローク】 (中田)	バタフライ 【呼吸での減速を無くそう】 (松澤)				18:00
18:30								18:30

KAT 3月スケジュール（子供/大人） 3 週目(3/22～28)

会場：日大豊山（14:00～18:00）

3/22（日）	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	3/22（日）
14:00			クロール 【キック】 （松澤）	平泳ぎ 【足の裏に水を当てよう】 （基本）		マスターズ練習会 （芹澤） *livepocketにて お申し込みください	中田	14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30			バタフライ 【タイミング】 （基本）	飛び込み （寒河江） *体験不可	選手・選手育成合同 ブローケン練習 今まで意識した ことをブローケンで実践してみよ う！！ （中田・芹澤）		松澤	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00

会場：日本大学三軒茶屋

3/28（土）	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	3/28（土）
10:00			背泳ぎ 【キック】 （松澤）	クロール 【ロスのないキックの習得】 （中田）			寒河江	10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00			平泳ぎ 【ストローク】 （寒河江）	種目自由 【100mに向けてのブローケン練 習】 （松澤）			中田	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or専門種目の 測定！！ウォーミングアップから レースまでの流れを確認しよう （中田・松澤）	泳法映像：バタフライ 自分の泳ぎのタイミングを確認し 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

KAT 3月スケジュール（子供/大人） 4週目(3/29)

会場：日本大学三軒茶屋

3/29 (日)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	3/29 (日)
10:00	初級 松岡・滝澤・山崎		クロール 【ストローク】 (松澤)			マスターズ 【壁際線&レースベース】 (布施谷)		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級 松岡・滝澤・滝澤 山崎・森原							11:30
12:00							中田・松澤	12:00
12:30	IMクラス 滝澤・松岡	LIFE 無料体験会						
13:00						キレいに泳ぐマスターズ：背泳ぎ 滑るような背泳ぎを身に付けよう (芹澤)		13:00
13:30								
14:00				背泳ぎ 【高いポジションを保持しよう】 (中田)			松澤	14:00
14:30								
15:00			バタフライ 【ストローク】 (寒河江)				芹澤	15:00
15:30								
16:00				種目自由 【アシスト&レジスト練習】 (松澤)	選手 持久力スペシャル練習会 ライバルに勝り負けない持久力を つけよう!! (中田・芹澤)			16:00
16:30								
17:00								寒河江
17:30								