

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	バーンナル	3/1（日）
10:00	初級 松岡・鶴澤・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・鶴澤・芦澤 山崎・亘本							11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00	IMクラス 鶴澤・松岡	LIFE junior	LIFE junior			12:00～松澤 12:30～中田		13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30			背泳ぎ 【ストローク】 (松澤)			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】 (芦澤)	中田・寒河江	14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00			平泳ぎ 【キック】 (寒河江)		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・芦澤)			16:00
16:30								16:30
17:00				飛び込み 【松澤】 *6名 体験不可				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

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

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】 （蒼本）	平泳ぎ 【キック後の姿勢を見直そう】 （秦河江）				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・蒼本		LIFE junior	平泳ぎ 【ストローク】 （高山）				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	クロール 【ストローク精度を上げよう】 （蒼本）				13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30			LIFE	背泳ぎ 【ストローク】 （松岡）		泳法映像：バタフライ 【バタフライはタイミングが命！】 （秦河江）		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

会場：日大豊山

3/8(日)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	青成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)				12:00
12:30							松澤	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!!】 (基本)		ocean 陸上で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繋げよう】 (松澤)		きれいに泳ぐマスターズ: 平泳ぎ 【タイミングとストロークを修正しよう!!】 (中田)		11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00				飛び込み (基本) *体験不可		寒河江		13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30				バタフライ 【キック】 (基本)	選手育成 【背泳ぎと平泳ぎのスペシャルレッスン パソロやひとかきひとけりを疎かにするのはNG!!】 (中田・松澤)	ピギナーススイム: 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)		14:30
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			背泳ぎ 【タイミング】 (芦本)	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・芦澤・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)	背泳ぎ 【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】 (芦澤)	寒河江・芦澤・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】 (寒河江)	バタフライ 【ストローク精度を上げよう】 (芦本)				14:00
14:30								14:30
15:00					選手			15:00
15:30					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・芦澤)		松澤	15:30
16:00								16:00
16:30			LIFE					16:30
17:00							芦澤・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 (芦澤・中田) *livepocketにてお申し込みください	松澤	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00			個人メドレー タッチターン練習 (松澤)					14:00
14:30						選手&選手育成 kickkickkick! 下半身特別強化練習 (中田・芦澤)	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							松澤・中田	17:30
18:00								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獲得しよう】 (芦本)		ocean データ測定：100m×16本！Ave Hard!! (寒河江)	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)	背泳ぎ 【ストローク精度を上げよう】 (中田)		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】 (芦本)	寒河江	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30			LIFE		選手育成 専門種目の前乳酸練習 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)		寒河江	13:30
14:00				14:00				
14:30				14:30				
15:00				15:00				
15:30				15:30				
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30			背泳ぎ 【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)				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(3/22~28)

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】 (蒼澤)		マスターズ練習会 (芦澤) * 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】 (蒼澤)	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・芦澤)	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)				12:00
12:30							中田	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 【壁際練＆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・桑原							11:30
12:00							中田・松澤	12:00
12:30								12:30
13:00	IMクラス 滝澤・松岡	LIFE 無料体験会				キレイに泳ぐマスターズ：背泳ぎ 滑るような育泳ぎを身に付けよう (芦澤)		13:00
13:30								13:30
14:00							松澤	14:00
14:30			バタフライ 【ストローク】 (寒河江)	背泳ぎ 【高いポジションを保持しよう】 (中田)				14:30
15:00							芦澤	15:00
15:30								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 ライバルに競り負けない持久力を つけよう!! (中田・芦澤)			16:00
16:30								16:30
17:00							寒河江	17:00
17:30								17:30