

KAT4月スケジュール（子供/大人）1週目(4/1~4)

会場：日本大学三軒茶屋

4/4 (土)	初中级/IM	LIFESAVING	上級	育成A/A&B	選手/選手育成	大人	パーソナル *体験不可	4/4 (土)	
9:00								9:00	
9:30							松澤・中田・芹澤	9:30	
10:00								10:00	
10:30				バタフライ 【ストローク精度の向上】 (葛本)		☆New☆ Aqua beat circle ABC初練習！笑顔で泳ぎ切ろう！ 100×20 ペース練習 (寒河江)		10:30	
11:00									11:00
11:30								11:30	
12:00			背泳ぎ 【キック (バサロにも挑戦)】 (中田)				芹澤	12:00	
12:30								12:30	
13:00				平泳ぎ 【キャッチ時の胸・肘の使い方】 (松澤)			寒河江	13:00	
13:30								13:30	
14:00						泳法映像：クロール 【自分の身体の動きを確認しよう】 (葛本)		14:00	
14:30			飛び込み (芹澤) *体験不可		選手育成 個人メドレーのフォーム& スピード練習 (中田・松澤)	ビギナーズスイム：クロール ストリームラインで泳ぎ出そう (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							17:30		
18:00							松澤・中田	18:00	
18:30						18:30			

KAT 4月スケジュール (子供/大人) 2週目(4/5~11)

KAT 4月スケジュール (子供/大人) 2週目(4/5~11)									
4/5(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*体験不可	4/5(日)	
10:00		海 練 習 日						10:00	
10:30									10:30
11:00									11:00
11:30									11:30
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30									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									17:30
会場：日本大学三軒茶屋									
4/11(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*体験不可	4/11(土)	
10:00				クロール 【呼吸時の減速を少なくしよう！】 (基本)		☆New☆ Aqua beat circle kick!kick!!kick!!!レース後半でも 足を動かそう！ (中田)		10:00	
10:30								10:30	
11:00								11:00	
11:30				飛び込み (松澤) *体験不可				11:30	
12:00			平泳ぎ 【キック】 (基本)					12:00	
12:30								12:30	
13:00								13:00	
13:30							中田 12:30~13:30 寒河江 13:00~14:00 松澤 13:30~14:30	13:30	
14:00								14:00	
14:30			バタフライ 【ストローク】 (基本)		選手育成 個人メドレーでの持久力練習 (中田・松澤)	ビキナーズスイム：クロール 股関節からのダウンキックとアップキック (寒河江)		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	
18:00								18:00	
18:30							松澤18:00~19:00 寒河江18:30~19:30	18:30	

