









KAT4月スケジュール（子供/大人）5週目(5/30~31)

会場：南青山キッズガーデン

5/30 (土)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	5/30 (土)
16:00					選手育成 【スーパープリント練習 各泳法の最大スピードをあげよう！！】 (中田・松澤)			16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00

会場：日本大学三軒茶屋

5/31 (日)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	5/31 (日)	
9:30				飛び込み (松澤) *体験不可		定期マスターズ 【スピード・スピード持久練習】 (布施谷)		9:30	
10:00									10:00
10:30									10:30
11:00			バタフライ 【タイミング】 (芹澤)					11:00	
11:30								11:30	
12:00								12:00	
12:30			クロール 【ストローク】 (松澤)	青泳ぎ 【ボディポジションを高く！】 (中田)			12:30~布施谷 13:00~芹澤	12:30	
13:00									13:00
13:30									13:30
14:00								14:00	
14:30				平泳ぎ 【ふっせにお任せ♡】 (布施谷)		泳法映像：クロール 【ストロークの軌道】 (芹澤)	中田・松澤	14:30	
15:00									15:00
15:30									15:30
16:00								16:00	
16:30				種目自由 【アシスト& レジストチューブ練習】 (松澤) *定員6名	選手 【個人メドレーの持久力練習！！】 (萩野・中田・芹澤)			16:30	
17:00								17:00	
17:30								17:30	
18:00								18:00	
18:30							松澤・中田・芹澤	18:30	
19:00						19:00			
19:30						19:30			