KAT5月スケジュール（子供/大人）1週目(5/2~8)

会場：日本大学三軒茶屋

5/2（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	5/2（土）
10:00			個人メドレーターン練習 【7つのターンをマスターしよう】 （中田） ＊定員4名	クロール 【呼吸で姿勢を崩さないように】 （寒河江） ＊定員6名		Aqua beat　circle 【海でのレースをイメージしよう！ヘッドアップスイムとブイ周り】 （葺本）		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30				バタフライ 【肩甲骨を使って泳ごう！】 （松澤）				11:30
12:00						泳法映像：クロール 【ボディポジションを確認！】 （芹澤）		12:00
12:30			飛び込み （寒河江） ＊体験不可				中田	12:30
13:00								13:00
13:30							松澤	13:30
14:00					選手育成 【持久力スペシャル練習会 さぁ！GWだ！ここで頑張った選手が夏も笑う！！】 （中田・松澤）			14:00
14:30			背泳ぎ 【ストローク】 （芹澤）			ビギナーズスイム：クロール 【ローリング動作とストロークの入れ替えるタイミング】 （寒河江）		14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00		LIFE （葺本）						16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00						大人練習会 （芹澤） ＊livepocketにてお申し込みください	松澤・中田	18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30

KAT５月スケジュール（子供/大人）２週目(5/9～15)

5/9(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	5/9(土)
10:00				背泳ぎ 【ストローク精度向上】 （寒河江）		Aqua beat　circle 【海でのレースをイメージしよう！ブロークン練習！】 （松澤）		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30				飛び込み （葺本） ＊体験不可				11:30
12:00			バタフライ 【ストローク】 （中田）					12:00
12:30							12:30～寒河江 13:00～松澤	12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00			平泳ぎ 【タイミング】 （葺本）		選手育成 【距離の長い個人メドレーにチャレンジ！！ 長距離種目への恐怖心を失くそう！】 （中田・松澤）			14:00
14:30						ビギナーズスイム：クロール 【キックとストロークのタイミングを意識した2ビートクロール】 （寒河江）		14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00		LIFE （葺本）						16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00							松澤	18:00
18:30								18:30

会場：日本大学三軒茶屋

5/10（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	5/10（日）
9:30		海 練 習				定期マスターズ 【レースペース・スピード練習】 （布施谷）		9:30
10:00	初級 矢萩・桑原・芹澤						松澤・中田	10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級 矢萩・桑原・芹澤 松澤・中田							11:30
12:00								12:00
12:30	IMクラス 芹澤・桑原						布施谷	12:30
13:00				平泳ぎ 【速いテンポでもタイミングを合わせよう】 （中田）				13:00
13:30							松澤	13:30
14:00								14:00
14:30				クロール 【ふっせにお任せ♡】 （布施谷） ＊体験不可		キレイに泳ぐマスターズ バタフライ 【少ないストロークで泳ごう！】 （芹澤）		14:30
15:00							松澤・中田	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30			バタフライ 【ストローク】 （松澤）		選手 【繰り返し泳ぐ時でも理想のフォームを崩さないようにしよう！！】 （中田・芹澤）			16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30

KAT5月スケジュール（子供/大人） 3週目(5/16～22)

会場：日本大学三軒茶屋

5/16(土)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	5/16(土)
10:00				背泳ぎ 【スタートから浮き上がり】 （蔦本） 定員＊4名		Aqua beat　circle 【海でのレースをイメージしよう！集団泳でのバトルスイム】 （寒河江）		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30			クロール 【ストローク】 （中田）					11:30
12:00				バタフライ 【水中キックのリズムをスイムに繋げよう】 （松澤）			ライフ会員限定 （蔦本）	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00			飛び込み （蔦本） ＊体験不可		選手育成 【個人メドレーの中間泳練習 200m個人メドレーで大事なのは 50-150mの泳ぎを身につけよう！！】 （中田・松澤）			14:00
14:30						ビギナーズスイム：クロール 【総復習！正しいキレイなクロールを泳ごう！】 （寒河江）		14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00		LIFE （蔦本）						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

会場：日本大学三軒茶屋

5/17(日)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	5/17(日)
10:00	初級 山崎・桑原・芹澤			飛び込み （松澤） ＊6名　体験不可			中田	10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級 山崎・桑原・芹澤 富山・中田							11:30
12:00							松澤	12:00
12:30	IMクラス 芹澤・桑原							12:30
13:00			平泳ぎ 【キック】 （富山）	バタフライ 【タイミングを崩さず泳ぎ続けよう】 （中田）				13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30				背泳ぎ 【スタートからバサロで差を付けよう！】 （芹澤）		泳法映像：バタフライ 【ストロークを確認しよう】 （松澤）		14:30
15:00							富山	15:00
15:30								15:30
16:00					選手 【キックとプル強化！！ 積極的に追い込もう！！】 （中田・芹澤）			16:00
16:30				種目自由 【タイムコントロール練習】 （松澤）				16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00

KAT5月スケジュール（子供/大人）4週目(5/23～29)

会場：南青山キッズガーデン

5/23（土）	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	5/23（土）
16:00					選手育成 【専門種目のスプリント練習】 （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

5/24（日）	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	5/24（日）
9:30						定期マスターズ 【S1反復練習～フォーム強化～ （布施谷）		9:30
10:00	初級 矢萩・桑原・芹澤			平泳ぎ 【ストロークで前に進もう】 （松澤）＊6名				10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級 矢萩・桑原・芹澤 富山・中田							11:30
12:00								12:00
12:30	IMクラス 芹澤・桑原		背泳ぎ 【キック】 （松澤）				布施谷	12:30
13:00								13:00
13:30							富山	13:30
14:00								14:00
14:30				バタフライ 【ふっせにお任せ♡】 （布施谷）		キレイに泳ぐマスターズ 平泳ぎ 【伸びのある泳ぎを習得しよう】 （芹澤）	松澤	14:30
15:00								15:00
15:30							富山	15:30
16:00					選手 【１本目からレースだと思って全力で挑もう！！1本ずつ集中力をあげよう！！】 （萩野・中田・芹澤）			16:00
16:30				種目自由 【アシストチューブ練習】 （松澤）				16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30							松澤・中田	18:30
19:00								19:00
19:30								19:30

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 【スーパースプリント練習 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）	背泳ぎ 【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 【ストークの軌道】 （芹澤）	中田・松澤	14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00					選手 【個人メドレーの持久力練習！！】 （中田・芹澤）			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				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