KAT6月スケジュール（子供/大人）1週目(6/6~12)

会場：日本大学三軒茶屋

6/6（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	6/6（土）
10:00				バタフライ 【ストローク精度を上げよう！】 （葺本）		10:00~12:00 Aqua beat　circle 【6分間泳×3本「ゆったりと長く泳ぐ」】（中田）		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30			背泳ぎ 【ストローク】 （松澤）			泳法映像：平泳ぎ 【自身の平泳ぎを確認しよう】 （寒河江）		11:30
12:00								12:00
12:30							中田	12:30
13:00			平泳ぎ 【ストローク】 （葺本）					13:00
13:30							松澤	13:30
14:00					選手育成 【各泳法のDrill練習+スピード練習～Drillで作った泳ぎを実践しよう～】 （中田・松澤）			14:00
14:30						ビギナーズスイム：平泳ぎ 【平泳ぎキックの基本！足裏の感覚を研ぎ澄まそう！】 （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							18:00~松澤 18:30~寒河江	18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30

会場：日本大学三軒茶屋

6/7（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	6/7（日）
10:00	初級 （芹澤・山崎・長村）		バタフライ 【タイミング】 （富山）＊体験無し	背泳ぎ 【身体を使って水を掻こう】 （中田）			松澤	10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級 （芹澤・山崎・長村 ・富山・中田）							11:30
12:00								12:00
12:30	IM （山崎・長村）			クロール 【ストロークの修正と強化】（松澤）＊4名				12:30
13:00			飛び込み（富山） ＊体験無し					13:00
13:30							13:30~中田 14:00~芹澤	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00						キレイに泳ぐマスターズ バタフライ 【リカバリーをスムーズにしよう】 （松澤）	15:00~中田 15:30~芹澤	15:00
15:30				平泳ぎ 【キックでしっかり進むようにしよう！】 （富山）				15:30
16:00								16:00
16:30					選手 【細かいテクニックを20本維持しよう！】 （中田・芹澤）			16:30
17:00				種目自由 【アシストチューブ練習 最大スピードを感じよう！】 （松澤）				17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30

KAT6月スケジュール（子供/大人）2 週目(6/13～19)

会場：日本大学三軒茶屋

6/13(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	6/13(土)
10:00				バタフライ 【速いテンポでもタイミングが崩れないように！】 （寒河江）		Aqua beat　circle 【12分間泳×2本「1本目より2本目の泳ぐ距離を長くしよう」】 （葺本）		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30			クロール 【ストローク】 （中田）	飛び込み（松澤） ＊体験不可				11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00			背泳ぎ 【キック】 （葺本）					13:00
13:30							松澤	13:30
14:00					選手育成 【個人メドレーの持久力練習　～好き嫌いせずに4泳法の強化をしよう～】 （中田・松澤）			14:00
14:30						ビギナーズスイム：平泳ぎ 【平泳ぎキックを効率化させる！姿勢作りを覚えよう】 （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						肩けが予防レッスン （芹澤・中田） ＊livepocketにてお申し込みください		17:00
17:30								17:30
18:00							松澤	18:00
18:30								18:30

会場：材木座

6/14（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	6/14（日）
9:00						海練習！ オーシャンスイムに慣れよう！ ＊チケットD　定員8名 （葺本・寒河江）		9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30								10:30

会場：日本大学三軒茶屋

6/14（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	6/14（日）
9:30						定期マスターズ 【測定！ A200×4 / B100×4 / C50×4 (15:00)】 （布施谷）		9:30
10:00	初級 （芹澤・山崎・長村）			平泳ぎ 【上半身で進む平泳ぎを身に付けよう】（松澤）				10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級 （芹澤・山崎・長村 ・富山・中田）							11:30
12:00							松澤	12:00
12:30	IM （山崎・長村）							12:30
13:00			平泳ぎ 【キック】 （富山）	クロール 【中田スペシャル　スプリント練習】（中田）				13:00
13:30								13:30
14:00						マスターズ練習会 （芹澤） ＊livepocketにてお申し込みください	松澤	14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30				背泳ぎ 【ボディポジションを保ちながら泳ごう】 （富山）				15:30
16:00							芹澤	16:00
16:30					選手 【smoothのところはリラックス！スピードを上げる時は力まないようにしよう！】 （中田・芹澤）			16:30
17:00				種目自由 【レジストチューブ練習 持久力強化】（松澤）				17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30

KAT6月スケジュール（子供/大人） 3週目(6/20～26)

会場:南青山キッズガーデン

6/20 (土)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	6/20 (土)
16:00					選手育成 【ターン・水中動作応用練習～つらくなった時もターンやドルフィンを丁寧に実施しよう～】 （中田）			16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30

会場：日本大学三軒茶屋

6/21 (日)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	6/21 (日)
9:30						定期マスターズ 【S1ベースアップ練習】 （布施谷）		9:30
10:00				バタフライ 【テンポを50m保ち続けよう】 (松澤)＊6名				10:00
10:30								10:30
11:00							寒河江	11:00
11:30								11:30
12:00							松澤	12:00
12:30		LIFE　junior （寒河江）		平泳ぎ 【ふっせにお任せ♡】 （布施谷）＊体験無し				12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00			飛び込み(松澤) ＊体験無し					14:00
14:30						泳法映像：バタフライ 【自分の弱点を見つけよう！】 （寒河江）	布施谷	14:30
15:00								15:00
15:30					選手 【タイムコントロールをしよう！ゆっくり泳ぐときも泳ぎを変えない！】 （萩野・中田・松澤）			15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30		LIFE （寒河江）						17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30

KAT６月スケジュール（子供/大人）4週目(6/27～31)

会場：日本大学三軒茶屋

6/27（土）	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	6/27（土）
10:00				背泳ぎ 【ストローク精度を上げよう】 （葺本）		Aqua beat　circle 【18分間泳×1本「前半より後半のスピードを上げよう】 （寒河江）		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30			平泳ぎ 【姿勢とキックの見直し】 （中田）＊4名	クロール 【片手ストリームラインの精度を上げよう】（松澤）				11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30							松澤	13:30
14:00					選手育成 【耐乳酸練習　レースの強度で耐え抜こう！】 （中田・松澤）			14:00
14:30						ビギナーズスイム：平泳ぎ 【平泳ぎストロークの基本！体の前で水を捉えれるようになろう！】 （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・中田	18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30

会場：日本大学三軒茶屋

6/28（日）	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	6/28（日）
9:30						定期マスターズ 【 Kick・Pull強化練習】 （布施谷）		9:30
10:00	初級 （芹澤・山崎・長村）			平泳ぎ 【速いテンポで50mキープしよう！】（松澤）＊6名				10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級 （芹澤・山崎・長村 ・富山・中田）							11:30
12:00							松澤	12:00
12:30	IM （山崎・長村）	LIFE　junior （葺本）						12:30
13:00			背泳ぎ 【ストローク】 （富山）					13:00
13:30								13:30
14:00				バタフライ 【芹澤スペシャル 強化練習】 （芹澤）			14:00～中田 14:30～松澤	14:00
14:30						キレイに泳ぐマスターズ クロール 【省エネクロールを身に付けよう！】 （葺本）		14:30
15:00								15:00
15:30					選手 【前半は落ち着いて後半は伸びるイメージを持って泳ぎ切ろう！】 （中田・芹澤）			15:30
16:00				種目自由 【タイムコントロール練習】（松澤）				16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30		LIFE （葺本）						17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30