

KAT7月スケジュール(子供 /大人) 1週目(7/4~10)

会場:皇居

7/4(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	7/4(土)
10:00								10:00
10:30		皇居ラン (基本・寒河江)				Aqua beatCircle 皇居ラン 【ゆったりと余裕をしながら 10kmランニング】 (基本・寒河江)		10:30
11:00							11:00	
11:30							11:30	
12:00								12:00

会場:日本大学三軒茶屋

7/5(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	7/5(日)
9:30						定期マスターズ 【S1強化練習】 (布施谷)		9:30
10:00	初級 (山崎・長村・ 矢萩・横倉)			クロール 【ストローク精度の向上】 (松澤)*定員 6名				10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級 (和田・矢萩・逸井・ 山崎・長村・横倉)							11:30
12:00								12:00
12:30	IM (山崎・長村)		飛び込み (松澤) *体験不可					12:30
13:00								13:00
13:30					バタフライ 【和田スペシャル スピード練習】 (和田)			13:30
14:00							14:00	
14:30								14:30
15:00			平泳ぎ 【キック】 (松澤)					15:00
15:30							15:30	
16:00								16:00
16:30				種目自由 【アシストチューブ練習】 (松澤)*定員 6名	選手 レースの後半を重畳して泳ご う!!! メイン練習--50×16 (3hard/1easy) (和田)			16:30
17:00								17:00
17:30								17:30





## KAT7月スケジュール(子供 /大人) 4週目(7/25~31)

会場:南青山キッズガーデン

7/25(土)	初中級 /IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	7/25(土)
16:00					選手育成 【水中動作を真似そう!! 水中動作で開脚と壁をつけよう】 (中田)*定員12名			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

7/26(日)	初中級 /IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	7/26(日)	
9:30						定期マスターズ 【スピード/パワー練習】 (布施谷)	中田・松澤	9:30	
10:00	初級 (山崎・長村・ 芹澤・館野)								10:00
10:30									10:30
11:00								11:00	
11:30	中級 (山崎・富山・芹澤・ 中田・長村・館野)			平泳ぎ 【キック後の姿勢 を意識しよう】 (松澤)*6名				11:30	
12:00								12:00	
12:30	IM (山崎・長村)	LIFE junior (瀬河江)						12:30	
13:00								13:00	
13:30								13:30	
14:00			クロール 【ストローク】 (中田)				14:00~松澤 14:30~芹澤	14:00	
14:30								14:30	
15:00						ビギナーズスイム・平泳ぎ 【練習!平泳ぎ1ターム練習! (スピード/キック/ストローク) (瀬河江)		15:00	
15:30								15:30	
16:00				種目自由 【レジスタチューブ スピード持久練習】 (松澤)	選手 中間泳のフォームを意識して 泳ごう!! メイン練習→200×1 smooth +50×4 hard×3set (中田・芹澤)			16:00	
16:30								16:30	
17:00								17:00	
17:30								17:30	
18:00		LIFE (瀬河江)						18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	
19:30								19:30	

### 選手育成クラス 4日間の集中練習会を開催!

7月27日(月)~7月30日(木)全日程: 13:00~15:00 集合12:40

場所:京王アリーナ TOKYO (東京都調布市西町 290-11)

京王線飛田給駅より徒歩 5分

7月27日(月) 担当:松澤・中田 【同じベースを刻み続けて持久力のベースを鍛えよう!!メイン練習 →クロールで持久力練習】(長水路使用)

7月28日(火) 担当:松澤・中田 【個人メドレーで持久力を鍛えよう!メイン練習 →200m×3本×3set Bチーム=100m×4本×3set】(短水路使用)

7月29日(水) 担当:松澤・芹澤 【~レースの泳ぎをキープしよう~メイン練習 →50×6×3set(ゴールセット練習)](短水路使用)

7月30日(木) 担当:松澤・中田 【~最高の泳ぎでスピードと集中力を高めていこう~メイン練習 →50×6 S1 MAX!!!!!!】(短水路使用)

都度参加のみ:チケット C(6,600円)

定員:14名

※申し込み注意事項

- ・集合時間に遅刻する場合は必ず公式 LINEご連絡ください。
- ・場合によっては入館できずレッスンが受講できない場合もございますのであらかじめご了承ください。
- ・プールサイドに持ち込みできる飲料水は水のみです。
- ・こちらの練習会は定期クラスの回数内に含まれる練習です。。