

KAT8月スケジュール(子供 /大人) 1週目 (8/1~7)									
会場: 日本大学三軒茶屋									
8/1(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	8/1(土)	
9:30								9:30	
10:00				バタフライ 【基本スペシャル 50、100mに向けた練習】 (基本)		Aqua beat Circle 【飛込みの基礎を覚えよう】 (寒河江)		10:00	
10:30								10:30	
11:00								11:00	
11:30								11:30	
12:00			平泳ぎ 【キック】 (松澤)	青泳ぎ 【ローリングとストローク】 (中田)			芹澤	12:00	
12:30									12:30
13:00							キレイに泳ぐマスターズ :クロール ローリングと ストロークの練習 (基本)	寒河江	13:00
13:30									
14:00								14:00	
14:30			飛び込み (芹澤) *体験不可		選手育成 【レース練習を想定して泳ごう！ ～レース技術の応りの 習慣をつけよう～】 (中田・松澤)	ビギナーズスイム:青泳ぎ 沈まない正しい姿勢作りを 覚えよう (寒河江)		14:30	
15:00									15:00
15:30									15:30
16:00		LIFE (基本)							
16:30							16:30		
17:00							17:00		
17:30							17:30		
18:00							中田・松澤・芹澤	18:00	
18:30								18:30	
会場: 日本大学三軒茶屋									
8/2(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	8/2(日)	
9:30						定期マスターズ 【持久強化練習】 (布施谷)		9:30	
10:00	初級 (芹澤・富山・山崎・館野)			平泳ぎ 【ハイテンポに 負けないウイミングづくり】 (松澤) *定員6名				10:00	
10:30								10:30	
11:00								11:00	
11:30	中級 (芹澤・富山・山崎・ 館野・中田)							11:30	
12:00							12:00		
12:30	IM (山崎・館野)	LIFE junior (基本)						12:30	
13:00								13:00	
13:30								13:30	
14:00				青泳ぎ 【ストローク】 (中田)	クロール 【ストローク技術を 高めよう！】 (芹澤)	泳法映像:青泳ぎ 【自分の泳ぎを知ろう！】 (寒河江)		14:00	
14:30								14:30	
15:00								15:00	
15:30								15:30	
16:00			バタフライ 【タイミング】 (基本)	種目自由 【レジストチューブ スピード持久練習】 (松澤) *定員6名	選手 レースの泳ぎを維持して 集中力を保ち続けよう！！ (メイン練習 -50*20 hardと Easyを混ぜながら実施) (中田・芹澤)			16:00	
16:30									16:30
17:00								17:00	
17:30		LIFE (基本)						17:30	
18:00								18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	
2026年8月3～5日 KITAJIMAQUATICS Summer Camp 2026									

KAT8月スケジュール(子供 /大人) 2週目(8/8~14)									
会場: 日本大学三軒茶屋									
8/8(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	8/8(土)	
9:30								9:30	
10:00				バタフライ 【呼吸での減速を 少なくしよう】 (寒河江)		Aqua beat Circle 【飛込みからの浮き上がり】 (基本)		10:00	
10:30								10:30	
11:00								11:00	
11:30								11:30	
12:00			クロール 【ストローク】 (中田)	青泳ぎ 【バサロ強化練習】 *フィン使います (松澤)				12:00	
12:30								12:30	
13:00								13:00	
13:30			平泳ぎ 【タイミング】 (基本)				松澤	13:30	
14:00								14:00	
14:30					選手育成 【レースの中間泳を想定して 泳ごう！～レースの中間を楽 に運く泳げるようにしよう～】 (中田・松澤)	ビギナーズスイム:青泳ぎ 内転筋とハムストリングスで 正しいキックを打とう (寒河江)		14:30	
15:00								15:00	
15:30								15:30	
16:00		LIFE (基本)						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	
会場: 日本大学三軒茶屋									
8/9(日)	初中級 /IM	LIFESAVING	上級	育成 A	選手/選手育成	大人	パーソナル	8/9(日)	
10:00	初級 (芹澤・富山・館野)			クロール 【前に体重を掛けながら泳ごう】 *バドル使います (松澤)			中田	10:00	
10:30									10:30
11:00							寒河江	11:00	
11:30	中級 (芹澤・富山・基本・ 館野・中田)							11:30	
12:00								12:00	
12:30	IM (富山・館野)	LIFE junior (寒河江)	青泳ぎ 【キック】 (松澤)					12:30	
13:00									13:00
13:30									13:30
14:00						Kosuke Hagino Special Training① ～飯野公介にテクニック を学び一緒に泳ごう～ (飯野・基本・中田・芹澤)		14:00	
14:30			バタフライ 【ストローク】 (寒河江)				富山・松澤	14:30	
15:00								15:00	
15:30								15:30	
16:00				種目自由 【アシストチューブ &スプリント練習】 (松澤)	選手 良い泳ぎを作りつつラストは自 己ベストを目指そう！！(メイン 練習→50×2 smooth 100×1 set des ×4set) (飯野・中田・芹澤)			16:00	
16:30									16:30
17:00								17:00	
17:30		LIFE (基本)						17:30	
18:00								18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	
19:30								19:30	

会場：日本大学三軒茶屋									
8/10(月)	初中級 /IM	LIFESAVING	上級	育成 A	選手/選手育成	大人	パーソナル	8/10(日)	
9:30								9:30	
10:00				平泳ぎ 【キック時の引き付けで 減速を少なくしよう】 (寒河江)		Kosuke Hagino Special Training② ～萩野公介にテクニク を学び一緒に泳ごう～ (萩野・基本・中田・芹澤)		10:00	
10:30								10:30	
11:00								11:00	
11:30								11:30	
12:00			12:00 ～ 13:00 少人数スペシャルグループレッスン 定員: 3名 テキットC 育成A クロール(松澤) 育成A 飛び込み (寒河江) 育成A バタフライ(中田) 上級&育成A レース動画分析&修正(基本) 上級 バタフライ (芹澤) ＊詳細はお知らせページをご覧ください					12:00	
12:30								12:30	
13:00								13:00	
13:30			クロール 【キック】 (寒河江)	バタフライ 【1秒1回転で50m を回し切ろう！】 (松澤)		Kosuke Hagino Special Training③ ～萩野公介にテクニク を学び一緒に泳ごう～ (萩野・基本・中田・芹澤)		13:30	
14:00								14:00	
14:30								14:30	
15:00								15:00	
15:30								15:30	
16:00		LIFE (寒河江)						16:00	
16:30								16:30	
17:00								17:00	
17:30								17:30	
18:00							松澤	18:00	
18:30								18:30	
KAT8月スケジュール(子供 /大人) 3週目 (8/15~21)									
会場：日本大学三軒茶屋									
8/16 (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	8/16 (日)	
9:30								9:30	
10:00			飛び込み (基本) ＊体験不可	背泳ぎ 【ボディポジションを 高めて泳ごう】 (寒河江)				10:00	
10:30									10:30
11:00								松澤・芹澤・中田	11:00
11:30							11:30		
12:00				平泳ぎ 【上半身でも進む平泳ぎ を習得しよう】 (基本)				12:00	
12:30		LIFE junior (寒河江)	個人メドレー 【100mに必要なターン練習】 (松澤)					12:30	
13:00							芹澤・中田	13:00	
13:30								13:30	
14:00					選手 ブローケン練習 レースをイメージして好タイムを 目指していこう (メイン練習→ブローケン練習4 セット) (中田・芹澤)	キレイに泳ぐマスタース バタフライ 【ストローク効率を上げよう】 (基本)	松澤・寒河江	14:00	
14:30								14:30	
15:00								15:00	
15:30								15:30	
16:00		LIFE (寒河江)						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	18:00	
18:30								18:30	
19:00									19:00

KAT8月スケジュール(子供 /大人) 4週目 (8/22~28)									
会場: 日本大学三軒茶屋									
8/22(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	8/22(土)	
9:30								9:30	
10:00				飛び込み (寒河江) *体験不可		Aqua beat Circle 【飛び込みからの全カスイム】 (中田)		10:00	
10:30								10:30	
11:00								11:00	
11:30								11:30	
12:00			平泳ぎ 【キック】 (松澤)	クロール 【スプリント練習 50m自由形を想定しよう】 (基本)				12:00	
12:30								12:30	
13:00							12:30~中田 13:00~寒河江	13:00	
13:30						13:30			
14:00			背泳ぎ 【ストローク】 (基本)		選手育成 【副乳筋練習～アップから レースをイメージして行こう (メイン練習→レース種目×3回) ※レース水着持参 (中田・松澤)			14:00	
14:30							ビギナーズスイム:背泳ぎ 肩を痛めないストローク 動作を身につけよう (寒河江)		14:30
15:00									15:00
15:30									15:30
16:00		LIFE (寒河江)						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: 日大豊山									
8/23(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	8/23(日)	
13:00						定期マスターズ 【スペシャルメインセット★】 (布施谷)		13:00	
13:30								13:30	
14:00								14:00	
14:30								14:30	
KAT8月スケジュール(子供 /大人) 5週目 (8/29~31)									
会場: 南青山キッズガーデン									
8/29(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	8/29(土)	
16:00					選手育成 【スバースプリント練習 ～脱力した状態から エンジン全開にできる ように練習しよう～】 (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									
8/30(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	8/30(日)	
9:30						定期マスターズ 【S1ベース・ベース練習】 (布施谷)		9:30	
10:00	初級 (芹澤・富山・山崎・館野)						中田・松澤	10:00	
10:30								10:30	
11:00								11:00	
11:30	中級 (芹澤・富山・山崎・ 館野・中田)		バタフライ 【タイミング】 (基本)					11:30	
12:00								12:00	
12:30								12:30	
13:00	IM (山崎・館野)	LIFE junior (寒河江)				キレイに泳ぐマスターズ 平泳ぎ 【伸びのある泳ぎを 身に付けよう】 (松澤)		13:00	
13:30								中田・芹澤	13:30
14:00									14:00
14:30			クロール 【ストローク】 (寒河江)	バタフライ 【ストローク技術を上げよう】 (基本)				14:30	
15:00									15:00
15:30									15:30
16:00					選手 レースだと思っってベストを目指そ う！！ ～レースレベルの刺激が一番身 体を成長させる～ (メイン練習→レース種目の Dive) (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		LIFE (寒河江)						17:30	
18:00								18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	