

KAT9月スケジュール(子供 /大人) 1週目 (9/1~6)								
会場: 日本大学三軒茶屋								
9/6(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	9/6(日)
9:30								9:30
10:00	初級 (芹澤・富山・長村・穂葉)		青泳ぎ 【ストローク】 (菊田)	バタフライ 【きほん動作から 見直してみよう】 (松澤)				10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級 (芹澤・富山・長村・穂葉・菊田)							11:30
12:00							12:00	
12:30	IM (富山・長村)			飛び込み (松澤) * 体験無し				12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00				クロール 【ストローク】 (芹澤)	平泳ぎ 「どこに水が当たっているか 感じながらキックしよう」 (菊田)			14:00
14:30								14:30
15:00						キレイに泳ぐマスタース :バタフライ 【胸郭を助かして キャッチしよう】 (松澤)	富山	15:00
15:30								15:30
16:00					選手 【芹澤スペシャル ~EN1・EN2のエンデュラン ス練習~】 (芹澤・菊田)			16:00
16:30								16:30
17:00							富山・松澤	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		18:00
18:30								18:30
19:00								19:00

KAT9月スケジュール(子供 /大人) 2週目 (9/7~13)								
会場: 日本大学三軒茶屋								
9/12(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	9/12(土)
9:30								9:30
10:00				青泳ぎ 【スタート～ 浮き上がり練習】 (荒本)		Aqua beat Circle 【ターン in/out テクニック練習】 (松澤)		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30				クロール 【ストローク効率を 上げよう！】 (中田)				11:30
12:00			バタフライ 【タイミング】 (藤河江)					12:00
12:30						キレイに泳ぐマスタース : 平泳ぎ 【キック後の姿勢に 気を付けよう】 (荒本)		12:30
13:00								13:00
13:30							13:30	
14:00								14:00
14:30					選手育成 【kick!!!kick!!!kick!!! kick強化練習 ～レースで振り勝つkick を手に入れよう～】 (中田・松澤)	ビギナーズスイム: 青泳ぎ 【ストロークの軌道を意識 して泳ごう】 (藤河江)		14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00		LIFE (荒本・藤河江)						16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00							中田	18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
会場: 日本大学三軒茶屋								
9/13(日)	初中級 /IM	LIFESAVING	上級	育成 A	選手/選手育成	大人	パーソナル	9/13(日)
9:30						定額マスタース 【レースペース ちよいと強化練習】 (布施谷)		9:30
10:00	初級 (芹澤・長村・館野)						松澤	10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級 (芹澤・長村・松澤・ 館野・中田)							11:30
12:00							布施谷	12:00
12:30								12:30
13:00	IM (芹澤・長村)	LIFE junior (荒本)						13:00
13:30								中田・松澤
14:00				平泳ぎ 【ふっせにお任せ☆】 (布施谷) * 休養無し				
14:30			飛び込み (荒本) * 休養無し					芹澤
15:00							15:00	
15:30					選手 【中田スペシャルPart1 ～ゴールセットをこなして 高速度でも耐えられる 身体を作る～】 (中田・芹澤)			15:30
16:00								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 (荒本・藤河江)						17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30

KAT9月スケジュール(子供 /大人) 3週目(9/14~20)									
会場: 日本大学三軒茶屋									
9/19 (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	9/19 (土)	
9:30								9:30	
10:00				バタフライ 【姿勢を意識しながら 省エネで泳ごう！】 (基本)		Aqua beat Circle 【S1スピード練習】 (塚河江)		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 【左右のストローク の入れ替えでも遊もう】 (中田)				12:00	
12:30						泳法映像:青泳ぎ 自分の入水点・ストローク を確認しよう！(基本)		12:30	
13:00								13:00	
13:30								13:30	
14:00								14:00	
14:30					選手育成 【個人バドレーの持久力練習 ～各泳法のスピード持久力・ 持久力を増えよう～】 (中田・松澤)	ビギナーズスイム:青泳ぎ 【コンビネーションドリル！ 手の入れ替えのタイミング！ （フィードバックコメントあり）】 (塚河江)		14:30	
15:00								15:00	
15:30								15:30	
16:00		LIFE (基本・塚河江)						16:00	
16:30							16:30		
17:00							17:00		
17:30							17:30		
18:00				クロール 【100mレースを悔がらず 泳げるようになろう！】 (松澤)				18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	
会場: 日本大学三軒茶屋									
9/20 (日)	初中級 /IM	LIFESAVING	上級	育成 A	選手/選手育成	大人	パーソナル	9/20 (日)	
9:30						定期マスターズ 【飛び込み&レーススペース】 (布施谷)		9:30	
10:00	初級 (芹澤・富山・館野・山崎)			平泳ぎ 【キック後のボディ ポジション+姿勢】 (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							松澤	12:00	
12:30	IM (芹澤・山崎)			バタフライ 【KAT-TVのおさらい】 (布施谷) * 休載無し					12:30
13:00									13:00
13:30					クロール 【ストローク】 (中田)				13:30
14:00							泳法映像:平泳ぎ キックの引き付け 角度を確認しよう(松澤)	布施谷	14:00
14:30									14:30
15:00						15:00			
15:30								15:30	
16:00				種目自由 【レストチューブ スピード持久練習】 (松澤)	選手 【中田スペシャルPart2 個人バドレーのレースプラン を順に入れてレースペース をしよう】 (中田・芹澤)			16:00	
16:30									16:30
17:00									17:00
17:30									17:30
18:00						大人練習会 (松澤) * livepocketにて お申し込みください		18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	
19:30									19:30

KAT9月スケジュール(子供 /大人) 4週目(9/21-27)								
AM会場:京王アリーナ TOKYO PM会場:南青山キッズガーデン								
9/26 (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	9/26 (土)
9:30								9:30
10:00					選手育成 【個人ドリルスプリント練習 ～各泳法のスピード スレード 持久力を鍛えよう～】 (中田・松澤) *定員 12名			10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00					選手育成 【各泳法のフォーム練習 ～姿勢を意識して Drill練習をしよう～】 (中田・松澤) *定員 12名			16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
日大豊山								
9/27 (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	9/27 (日)
11:30						定期マスターズ 【Kick/Pull/Form反復】 (布施啓)		11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00