

KAT10月スケジュール(子供 /大人) 1週目 (10/1-9)								
会場:南青山キッズガーデン								
10/3(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	10/3(土)
16:00					選手育成 【各場の泳ぎ込みに向けて泳ぎを見直そう〜Fの姿勢・呼吸の見直し〜】 (松原) ●定員12名 ●休講無し	--こちらの選手育成クラスはフォーム修正が主になりますので申し込みのレベル分けは行いません		16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
10/4(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	10/4(日)
10月4日(日)のレッスンは施設の借用状況によっては日大豊山で終日実施できる可能性があります。 借用できた場合 9月24日(木) 20:00に公開+申し込みします。お手数をおかけしますがよろしくお願いたします。								
KAT10月スケジュール(子供 /大人) 2週目 (10/10-16)								
会場:南青山キッズガーデン								
10/10(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	10/10(土)
16:00					選手育成 【各場の泳ぎ込みに向けて泳ぎを見直そう〜Bの姿勢・呼吸の見直し〜】 (松原) ●定員12名 ●休講無し	--こちらの選手育成クラスはフォーム修正が主になりますので申し込みのレベル分けは行いません		16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
会場:日本大学三軒茶屋								
10/11(日)	初中級 /IM	LIFESAVING	上級	育成 A	選手/選手育成	大人	パーソナル	10/11(日)
10:00	初級 (長村・山崎・芹澤・増田)			クロール 【ストローク効率を上げよう】 (松原)				10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級 (長村・山崎・芹澤・増田・和田)							11:30
12:00							12:00	
12:30	IM (山崎・長村)					キレいに泳ぐでマスターズ 【水平姿勢で泳げるようになろう】 (和田)		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								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
KAT10月スケジュール(子供 /大人) 3週目 (10/17-23)								
会場:南青山キッズガーデン								
10/17(土)	初中級 /IM	LIFESAVING	上級	育成 A	選手/選手育成	大人	パーソナル	10/17(土)
16:00					選手育成 【ショートターンでもフォームを崩さず泳ぎ続けよう】 (松原) ●定員12名 ●休講無し			16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
会場:日大豊山								
10/18(日)	初中級 /IM	LIFESAVING	上級	育成 A	選手/選手育成	大人	パーソナル	10/18(日)
10:00						定額マスターズ 【スピード持久練習】 (市原香)		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
KAT10月スケジュール(子供 /大人) 4週目 (10/24-31)								
会場:南青山キッズガーデン								
10/24(土)	初中級 /IM	LIFESAVING	上級	育成 A	選手/選手育成	大人	パーソナル	10/24(土)
16:00					選手育成 【長い距離でもフォームを崩さない方を身につけてより効果的に泳ぎたい方】 (松原) ●定員12名 ●休講無し	--こちらの選手育成クラスはフォーム修正が主になりますので申し込みのレベル分けは行いません		16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30

会場：皇居										
10/24 (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	10/24 (土)		
10:00								10:00		
10:30		島屋ワン (瀬河江)				Aqua beatCircle 島屋ワン 【10kmランニング】 (瀬河江)		10:30		
11:00								11:00		
11:30								11:30		
12:00								12:00		
会場：日大豊山										
10/25 (日)	初中級 /IM	LIFESAVING	上級	育成 A	選手・選手育成	大人	パーソナル	10/25 (日)		
10:00						克爾マスターズ 【スピード練習】 (市原香)		10:00		
10:30								10:30		
11:00								11:00		
11:30								11:30		
10月25日(日)三軒茶屋のレッスンですが 10月7日(水)以降に施設の借用確定される為スケジュール表には公開しておりますが、レッスンが実施できない場合がございます。 その為 10月25日(日)三軒茶屋のレッスンは借用状況が確定次第お知らせにて連絡を行い、10月12日(月)19時よりお申し込み受付ます。 ご不便おかけし申し訳ございません。何卒よろしくお願い申し上げます。										
会場：三軒茶屋										
10/25 (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	10/25 (日)		
10:00	初級 (長村・山崎・富山・芹澤)			バタフライ&飛び込み 【押き上がりで泳ぎ付けよう】 (松澤) ●定員6名				10:00		
10:30								10:30		
11:00								11:00		
11:30	中級 (長村・山崎・芹澤 ・富山・瀬河江)							11:30		
12:00							松澤	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			平泳ぎ 【キック】 (富山)			キレいに泳ぐマスターズ バタフライ 【1ストロークの推進力 を向上させよう】 (松澤)	芹澤	14:00		
14:30										14:30
15:00										15:00
15:30										15:30
16:00					飛び込み (瀬河江) ●体験無し	育成ゼ 【スムーズに左右の 手を入れ替えよう】 (富山)	選手 【長い距離でもフォームを崩さない力を 身につけよう-海軍の長い泳ぎ-】 (芹澤・松澤)		16:00	
16:30								16:30		
17:00								17:00		
17:30		LIFE (瀬河江)						17:30		
18:00								18:00		
18:30								18:30		
19:00								19:00		
会場：東京スイミングセンター										
10/28(水)	初中級 /IM	LIFESAVING	上級	育成 A	選手・選手育成	大人	パーソナル	10/28(水)		
17:00			クロール 【ストローク】 (松澤)	平泳ぎ 【キック効率を上げよう】 (和田) ●体験無し				17:00		
17:30								17:30		
18:00								18:00		
18:30								18:30		
19:00						大人練習会 【バタフライ】 (和田) ●livepocketにて お申し込みください		19:00		
19:30								19:30		
20:00								20:00		
会場：東京スイミングセンター										
10/31(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	10/31(土)		
10:00			バタフライ 【ストローク】 (芹澤)	クロール 【スプリント練習】 (松澤)		Aqua beat Circle 【サーフスイム-ターナル練習】 (瀬河江・和田)		10:00		
10:30									10:30	
11:00									11:00	
11:30									11:30	
12:00								12:00		
12:30				バタフライ 【水中動作からスムーズに 泳ぎ出そう】 (和田)			松澤・芹澤	12:30		
13:00								13:00		
13:30								13:30		
14:00								14:00		
14:30			育成ゼ 【キック】 (和田)		選手育成 【持久力強化～Fのペースをもう1段階 上げよう～】 (松澤・芹澤)	ビギナーズスイム/バタフライ 【バタフライ高泳力 キックと呼吸を練習しよう】 (瀬河江)		14:30		
15:00									15:00	
15:30									15:30	
16:00									16:00	
16:30		LIFE (瀬河江)		平泳ぎ 【ストロークでも進む 平泳ぎ】 (芹澤)			松澤	16:30		
16:30									16:30	
17:00									17:00	
17:30									17:30	
18:00									18:00	
KAT11月スケジュール(子供 /大人) 1週目 (11/1-3)										
会場：東京スイミングセンター										
11/1(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	11/1(日)		
10:00			平泳ぎ 【タイミング】 (松澤)	育成ゼ 【ボディポジション を上げるキック】 (基本)		大人練習会 【育成ゼ】 (芹澤) ●livepocketにて お申し込みください	瀬河江	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			クロール 【呼吸練習】 (和田)	バタフライ 【呼吸での推進を無くそう】 (瀬河江)		キレいに泳ぐマスターズ クロール 【1ストロークの推進力を高めよう】 (基本)	松澤・芹澤	14:30		
15:00										15:00
15:30										15:30
16:00										16:00
16:30		LIFE (瀬河江・基本)			選手・選手育成合同 【持久力強化～Fのペースをもう1段階 上げよう～】 (芹澤・松澤)			16:30		
16:30								16:30		
17:00								17:00		
17:30								17:30		

会場：東京スイミングセンター								
11/3(火)	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	11/3(火)
10:00		KAT-TV イベント バタフライ&クロール (堀河江・和田・佐藤・斉藤) ※イベント詳細情報、申し込み方法につきましては livepocketをご覧ください。						10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30						定例マスターズ 【S・関根・池田・菅木】 (市島)		12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00			バタフライ 【ストローク】 (堀河)	育成ぎ 【ストローク競速の練習】 (和田)		大人練習会 【平泳ぎ】 (斉藤) ※livepocketにて お申し込みください	堀河江・佐藤	14:00
14:30								14:30
15:00							市島	15:00
15:30						泳法競速・バタフライ 【自分の泳ぎ・ボウルのポジション のチェック！】 (堀河江)		15:30
16:00					選手・選手育成会員 【IM競速強化 ～後半な選手でも泳ぎ続ける力を身に つけよう！】 (斉藤・佐藤)			16:00
16:30			クロール 【ストローク】 (和田)	平泳ぎ 【キック練習を上げよう】 (堀河)				16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
会場：東京スイミングセンター								
11/4(水)	初中級/IM	LIFESAVING	上級	育成A	選手/選手育成	大人	パーソナル	11/4(水)
17:00			育成ぎ 【タイミング】 (堀河) ※泳法無し	クロール 【呼吸での競速を極めよう】 (佐藤)				17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00						大人練習会 【クロール】 (堀河) ※livepocketにて お申し込みください		19:00
19:30								19:30
20:00								20:00