

11月1日(日)3日(火)のレッスンは 10分分で公開済みです。
お手数ですが 10月分のスケジュール表をご覧ください。

KAT11月スケジュール(子供 /大人) 2週目(11/7-13)

会場: 南青山キッズガーデン

11/7(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	11/7(土)
16:00					選手育成 IM 泳力強化 ～4種目を泳いで基礎体力を向上させよう～ (松澤)			16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30

会場: 三軒茶屋

11/8(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	11/8(日)
9:30						定期マスターズ 【飛込み～スピード～レース編】 (市原春)		9:30
10:00	初級 (館野・富山・芹澤)							10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級 (富山・芹澤・荒木・館野)						松澤	11:30
12:00								12:00
12:30	IM (富山・館野)	LIFE junior (荒木)						12:30
13:00								13:00
13:30			育成級 【スイム～ラック】 (芹澤)					13:30
14:00								14:00
14:30				平泳ぎ 【ふっせにお任せの】 (市原春) * 体験不可		ビギナーズスイム・バタフライ 【B1キップ・泳ぎの呼吸・泳ぎ】 (松澤)		14:30
15:00								15:00
15:30					選手 IM 泳力強化 ～4種目を強化してペース (土合) を つくる～ ※ 競上トレーニング+水中練習 (芹澤・松澤)			15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00		LIFE (荒木)						18:00
18:30								18:30
19:00								19:00

KAT11月スケジュール(子供 /大人) 3週目(11/14-20)

会場: 皇居

11/14(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	11/14(土)
10:00						Aqua beatCircle 鳥居洋平 【Swim+5種】 (藤岡江)		10:00
10:30		鳥居ラン 【5km+3周】 (藤岡江)						10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00								12:00

会場: 南青山キッズガーデン

11/14(土)	初中級 /IM	LIFESAVING	上級	育成 A	選手/選手育成	大人	パーソナル	11/14(土)
16:00					選手育成 IM 泳力強化 ～4種目を強化してペース (土合) をつくる～ (松澤)			16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30

会場: (選手クラス) 京王アリーナ / (定期マスターズ) 日大豊山高校

11/15(日)	初中級 /IM	LIFESAVING	上級	育成 A	選手/選手育成	大人	パーソナル	11/15(日)
			京王アリーナでのレッスンは 見学されるお客様もお子様も定本全員参加での入館になります。 当日は16時45分までにプール入口までお越しください。 遅刻される場合はお成 LINE もしくは090-6481-5855(松澤)までご連絡ください		16:00～18:00 選手 IM 泳力強化 ～水泳で4種目のペースをもう1段階 上げよう～ (芹澤・松澤)	10:00～12:00 定期マスターズ 【レース～レース】 (市原春)		

KAT11月スケジュール(子供 /大人) 4週目(11/21-27)

会場: 南青山キッズガーデン

11/21(土)	初中級 /IM	LIFESAVING	上級	育成 A	選手/選手育成	大人	パーソナル	11/21(土)
16:00					選手育成 IM 泳力強化 ～4種目のペースをもう1段階上げよう～ (松澤)			16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30

会場: 三軒茶屋

11/22(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	11/22(日)
10:00	初級 (館野・富山・芹澤・山崎)			飛び込みもスプリント (松澤) * 体験無し				10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級 (館野・富山・芹澤・山崎・松澤)							11:30
12:00								12:00
12:30	IM (山崎・館野)		飛び込み 【入水練習】 (荒木) * 体験無し					12:30
13:00							松澤・芹澤	13:00
13:30								13:30
14:00						13:45～15:15 練習選手 Special event ! * livepocketからお申込みください		14:00
14:30							松澤・荒木	14:30
15:00								15:00
15:30				15:30～17:30 練習選手 Special event ! * livepocketからお申込みください				15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30		LIFE (荒木・藤岡江)						17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00

11月23日(月・祝)のレッスンは施設の借用許可が出次第公開させていただきます。

KAT11月スケジュール(子供 /大人) 5週目 (11/28-30)										
会場:三軒茶屋										
11/28 (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	11/28 (土)		
10:00			バタフライ 【ストローク】 (松澤)	クロール 【呼吸での減速を無くそう！】 (芹澤)		Aqua beat Circle 【心臓を温めたい泳ぎ！】 キツくても自分を温めよう！ (藤河江)		10:00		
10:30										10:30
11:00										11:00
11:30										11:30
12:00				背泳ぎ 【高いポジションを獲とう！】 (芹澤)		泳法映像 バタフライ 【手のひらの肉を込めて泳ぎよう】 (松澤)		12:00		
12:30									12:30	
13:00									13:00	
13:30									13:30	
14:00					選手育成 IM泳力強化 ～フォームを崩さずに、4種目を泳ぎ 続けよう～ (松澤)	ビギナーズスイム:バタフライ 【膝をキックでしっかり動かそう！】 (藤河江)	芹澤	14:00		
14:30								14:30		
15:00								15:00		
15:30								15:30		
16:00		LIFE (藤河江)						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		
会場:三軒茶屋										
11/29 (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	11/29 (日)		
10:00	初級 (鯉野・富山・芹澤・山崎)			バタフライ 【タイミングを合わせて泳もう】 (松澤) *休泳無し				10:00		
10:30								10:30		
11:00								11:00		
11:30	中級 (鯉野・富山・芹澤・山崎・松澤)							11:30		
12:00							12:00			
12:30								12:30		
13:00	IM (山崎・鯉野)	LIFE junior (藤河江)				キレイに泳ぐマスタース クロール 【呼吸で姿勢が崩れないように】 (芹澤)		13:00		
13:30								13:30		
14:00								14:00		
14:30					背泳ぎ 【キック】 (富山)		種目自由 【タイムコントロール練習】 (松澤)		14:30	
15:00						ビギナーズスイム:バタフライ 【スローイングでスロー泳ぎを覚えよう！】 (藤河江)		15:00		
15:30								15:30		
16:00				平泳ぎ 【泳法の少ない引き付けで キックしよう！】 (富山)				選手 IM泳力強化 ～冬場の泳ぎ込みにつけない身体 をつくらせ～ ※水中練習+セルフケア (芹澤・松澤)	16:00	
16:30							16:30			
17:00							17:00			
17:30							17:30			
18:00		LIFE (藤河江)					18:00			
18:30							18:30			
19:00							19:00			

