KAT12月スケジュール(子供 /大人 1週目(12/1~6)

会場:三軒茶屋

12/5(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	12/5(土)
9:30			クロール 【ストローク】 (松澤)	背泳ぎ 【ローリング～ストローク】 (芹澤)				9:30
10:00						Aqua beat Circle 【泳法映像(2ビートクロール) &持久力強化】 (廖珂江)		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30							芹澤	11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00			平泳ぎ 【キック】 (芹澤)	水中映像レッスン 【バタフライ】 廖珂江				13:00
13:30								13:30
14:00					選手育成 【Fr泳ぎ込み練習① ～正しいフォームで長い距離を泳ぎ続けよう～】 (松澤)			14:00
14:30						ビギナーズスイム:バタフライ 【肩甲骨から動かす方法ない ストローク動作】 (廖珂江)		14:30
15:00							芹澤	15:00
15:30								15:30
16:00		LIFE (廖珂江)						16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00		【少人数グループパーソナル】 個別スキル練習(水中・水上撮影あり) (廖珂江)				大人練習会 【フォーム改善・強力向上練習会】 (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

会場:三軒茶屋

12/6(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	12/6(日)
9:30								9:30
10:00	初級 (舘野・富山・芹澤・山崎)			クロール＆飛び込み 【スプリント練習】		定期マスターズ 【ペース戻し・Form反復】 (布施谷)		10:00
10:30				(松澤) ＊定員6名				10:30
11:00								11:00
11:30	中級 (舘野・富山・芹澤・山崎)							11:30
12:00						キレイに泳ぐマスターズ クロール 【肩甲骨から腕を動かそう】 (松澤)		12:00
12:30	IM (山崎・舘野)	LIFE junior (久保木・廖珂江)						12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00		Select Your Lesson ①育成A ドルフィンキックフィンスイム(富山) ③育成 A クロール (芹澤) ②育成A 個目自由 ターン&浮き上がり(廖珂江) ④上級 個目自由 フラット姿勢作り(松澤) ＊詳しくはお知らせページ+ Instagramをご覧ください						14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30					選手 【Fr泳ぎ込み練習 ～高強度で泳ぎ続ける力を身につけよう～】 (芹澤・松澤)			15:30
16:00			背泳ぎ 【ストローク】 (富山)					16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30		LIFE (廖珂江)						17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00

KAT12月スケジュール（子供 /大人）2週目 (12/7~13)

会場：三軒茶屋

12/12(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	12/12(土)
9:30				バタフライ 【楽なリカバリーを身に付けよう】 （松澤）				9:30
10:00						Aqua beat Circle 【16×50 (1:20) データ測定】 （笠本）		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30				平泳ぎ 【キック後の正しい姿勢で進もう】 （松澤）				11:30
12:00								12:00
12:30			バタフライ 【キック】 （笠本）					12:30
13:00				水中映像レッスン 【背泳ぎ】 座河江				13:00
13:30								13:30
14:00					選手育成 【Fr泳ぎ込み練習② ～フォームとテンポを維持して、泳力をもう一段階高めよう～】 （松澤）			14:00
14:30			Select Your Lesson ⑥上級＆育成　種目自由　レース戦略分析＆修正（笠本） ＊詳しくはお知らせページ＋ Instagramをご確認ください			ビギナーズスイム：バタフライ 【正しいキックとストロークのタイミング】 （座河江）		14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00		LIFE （座河江・笠本）						16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00		【少人数グループパーソナル】 個別スキル修得（水中・水上種目あり） （座河江）					松澤	18:00
18:30								18:30
19:00								19:00

会場：南青山キッズガーデン

12/12(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	12/12(土)
16:30			バタフライ 【ストローク】 （芹澤）					16:30
17:00								17:00
17:30								17:30

会場：三軒茶屋

12/13(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	12/13(日)
9:30						定期マスターズ 【スピード強化＆パワー】 （布施谷）		9:30
10:00			飛び込み （芹澤） ＊体験無し	背泳ぎ 【ボディポジションを上げるキック】 （松澤） ＊定員6名				10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00						キレイに泳ぐマスターズ 種目自由！ 【ターン＋浮き上がり】 （芹澤）	布施谷	12:00
12:30	IMクラス・LIFE junior 合同練習会（笠本） 【みんなで挑戦！ ライフセービングのプール競技！】	LIFE junior （笠本）						12:30
13:00				水中映像レッスン 【平泳ぎ】 座河江				13:00
13:30								13:30
14:00			背泳ぎ 【バサロ練習】 （松澤）	クロール 【ふっせにお任せ♡】 （布施谷） ＊体験無し			芹澤	14:00
14:30						泳法映像：バタフライ 【泳ぎのうねりを理解しよう】 （座河江）		14:30
15:00								15:00
15:30			平泳ぎ 【タイミング】 （笠本）		選手 【IM泳ぎ込み練習 ～4泳法の泳力を高め、ペースを引き上げよう～】 （芹澤・松澤）			15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30		LIFE （座河江・笠本）						17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00

KAT12月スケジュール（子供 /大人）3週目 (12/14~20)

会場：南青山キッズガーデン

12/19(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	12/19(土)
16:00					選手育成 【IM泳ぎ込み練習 ～4泳法をバランスよく泳ぎ、ペースを高めよう～】 （芹澤）			16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30

会場：三軒茶屋

12/20(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	12/20(日)
9:30						定期マスターズ 【年内ラスト定期！年越メインの】 （布島谷）		9:30
10:00	初級 （舘野・芹澤・山崎）			飛び込み （松澤） ＊定員6名 ＊体験無し				10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級 （舘野・塚河江・芹澤・山崎）							11:30
12:00							松澤	12:00
12:30	IM （山崎・舘野）	LIFE junior （塚河江）						12:30
13:00						キレイに泳ぐマスターズ 平泳ぎ 【キック後の姿勢を意識した泳ぎ】 （富本）		13:00
13:30			クロール 【キック】 （芹澤）					13:30
14:00								14:00
14:30				水中映像レッスン 【クロール】 塚河江				14:30
15:00								15:00
15:30			バタフライ 【ストローク】 （富本）	14:00~15:30 平泳ぎ 【ストークでもしっかり前に】 （松澤）	選手 【50m×20本 データ測定 ～20本を通して自分の泳力と持久力を確認しよう～】 （芹澤・松澤）			15:30
16:00							塚河江	16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30		LIFE （塚河江・富本）						17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00

KAT12月スケジュール（子供 /大人）4週目(12/21~27)

会場：三軒茶屋

12/26(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	12/26(土)
10:00			平泳ぎ 【キック】 （葉本）	バタフライ 【高いキャッチポジションを身に付けよう】 （松澤） ＊定員6名		Aqua beat Circle 【18×25 (3:00) Diave All】 （塚河江）	芹澤	10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00						キレイに泳ぐマスターズ クロール 【手のひらを後ろに向けて掻こう】 （芹澤）	松澤	12:00
12:30			背泳ぎ 【ストローク】 （塚河江）	クロール 【減速の少ない呼吸を身に付けよう】 （葉本）				12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00					選手育成 【50m×16本 データ測定 ～16本を通して自分の泳力と持久力を確認しよう～】 （松澤・芹澤）			14:00
14:30		【LIFESAVINGグループパーソナル】 CWFのピックアップテクニック強化 （葉本）				ビギナーズスイム：バタフライ 【バタフライ勉強！ 力まず25mを泳ぎましょう】 （塚河江）		14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00		LIFE （塚河江・葉本）						16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00		【少人数グループパーソナル】 器材スキル練習（水中・水上撮影あり） （塚河江）		冬季練習会① 【スタート～浮き上がり】 （芹澤） ＊100m個人メドレー 1分40秒切っている方のみ				18:00
18:30								18:30
19:00								19:00

会場：三軒茶屋

12/27(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	12/27(日)
9:30								9:30
10:00	初級 （富山・芹澤・山崎）			冬季練習会② 【ターンIN、OUT】 （松澤・和田） ＊100m個人メドレー 1分40秒切っている方のみ 2～3グループに分けたレッスンメニューを用意します。				10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	中級 （和田・富山・芹澤・山崎）							11:30
12:00								12:00
12:30	IM （山崎・富山）							12:30
13:00								13:00
13:30				背泳ぎ 【ストローク効率を上げよう】 （芹澤）		キレイに泳ぐマスターズ バタフライ 【うねりを上手く使って泳ごう】 （和田）		13:30
14:00			クロール 【ストローク】 （松澤）					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】 （和田）	冬季練習会③ 【S1＋Fr 50m～200m測定】 （松澤・芹澤） ＊100m個人メドレー 1分40秒切っている方のみ				16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00			18:30～19:00 年末プールサイド大掃除 お世話になったプールを掃除しよう（松澤） ＊参加自由			大人練習会 【2026年泳ぎ納め！ 50m × 10本 全力タイムトライアル （芹澤・和田） ＊livepocketにて お申し込みください		18:00
18:30								18:30
19:00								19:00

会場：京王アリーナ （長水路）

2027年1/4(月)	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	2027年1/4(月)
13:00			⚠ 京王アリーナでのレッスンは 見学される保護者様もお子様も基本全員揃っての入館になります。 当日は12時45分までにプール入口までお越しください。 遅刻される場合は公式LINE もしくは090-6481-5855(松澤)までご連絡ください		選手・選手育成合同 【新年初泳ぎ！ 長水路で泳ぎ込見ましょう！】 （松澤・芹澤）			13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30

2027年1月4日～6日 8:30～10:00 会場：NAS西日暮里
冬休み短期教室を行います。
詳しくはお知らせページ＋Instagramをご覧ください