

2021年4月 【上級（体験）クラス】

【日大豊山】					【日本大学三軒茶屋キャンパス】				
日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当（サブ）	日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当（サブ）
					3日	土	10:00-11:30	バタフライ	田淵
					12:30-14:00		背泳ぎ	櫻河江	
					4日	日	12:30-14:00	平泳ぎ	楠川・（観部）
					10日	土	12:00-13:30	クロール ＜映像撮影レッスン（水中映像）＞	NEW 櫻河江・（齋藤）
					11日	日	10:00-11:30	バタフライ	櫻河江
					14:30-16:30		楽しく追い込もう！高強度ポイント制データ測定練習！ （※：詳細は後日お知らせ致します）	青田・布施谷・櫻河江	
					25日	土	10:00-11:30	クロール	櫻河江
					13:30-15:00		個人メドレー（測定あり）	蓮沼	
【コスミックセンター】					【NAS西日暮里 短期教室】				
日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当（サブ）	日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当
2日	金	13:30-15:00	クロール	櫻河江	3月30日	火	08:30-10:00	お申込み方法やテーマ等詳細は マイページにてご確認ください！	布施谷・田淵・杉浦 外山・板橋
		15:40-17:10	バタフライ	櫻河江	3月31日	水	08:30-10:00		布施谷・田淵・杉浦 外山・板橋
3日	土	15:40-17:10	平泳ぎ	青田	4月1日	木	08:30-10:00		布施谷・田淵・杉浦 外山・板橋
5日	月	13:30-15:00	背泳ぎ	田淵	【オンラインレッスン】				
【NAS西日暮里 短期教室】					【オンラインレッスン】				
日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当（サブ）	日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当
3月30日	火	08:30-10:00	お申込み方法やテーマ等詳細は マイページにてご確認ください！	布施谷・田淵・杉浦 外山・板橋	4日	日	16:00-17:00	KAT-TV YouTube LIVE 【NG&し！質問コーナー】	櫻河江・田淵
3月31日	水	08:30-10:00		布施谷・田淵・杉浦 外山・板橋	18日	日	17:00-18:30	🎉：10th Anniversary Special Event 開催決定！【Zoom配信】	北島善介 & 楠川・和田・眞本・青田 布施谷・櫻河江・田淵
4月1日	木	08:30-10:00		布施谷・田淵・杉浦 外山・板橋	24日	土	10:00-10:45	【無料】KAT × YOGA 呼吸と共に身体をゆっくり動かして自律神経を新調しよう！ （ご参加希望の方は事前予約までご連絡ください） （親子でのご参加も可能です。）	飯泉・蓮沼・（楠川）

4/11

(日)



：楽しく追い込もう！高強度ポイント制データ測定練習！

【日 時】2021年4月11日（日）14:30-16:30 / 日本大学三軒茶屋  
 【担 当】青田・布施谷・櫻河江  
 【料 金】6,600円（チケットC）  
 【内 容】データ測定練習（50m）にて、ベストタイムから換算してポイントを設定。  
 決められた合計ポイント（150ポイント）を獲得できた選手はその時点で練習終了！  
 きついでポイントを狙って真の高練習をしよう！（データはプレゼント🎁）

【詳 細】  
 ・自己ベストを基準とした表のポイント配分をDIVE測定で獲得！  
 ・距離 / 種目：50M / 得意種目（1つ）  
 ・150ポイントに到達した時点で終了！  
 （全員50m×3本は必ず泳ぎます）

▶ Best 更新	60 ポイント
Best+0.0～0.9	40 ポイント
Best+1.0～1.9	30 ポイント
Best+2.0～2.9	20 ポイント
Best+3.0～3.9	10 ポイント
Best+4.0～4.9	5 ポイント
Best+5.0～	1 ポイント

NEW



：水中映像撮影レッスン

NEW

この4月より、NEWレッスンをお届けいたします🎉  
 普段のレッスン内容 + 【水中映像撮影】を合体してより自分の泳ぎを理解でき、  
 修正もできるこのクラス。  
 ただ泳ぐだけでは分からない部分へのアプローチで更なるレベルアップをしましょう！  
 まずは、4月10日（土）キッズ上級【クロール】よりスタートです🎁  
 通常はチケットC(6,600円)のところ、今だけチケットE(3,300円)での開催！  
 今後いろいろなテーマで開催していきますので、ぜひお楽しみに！



：日本大学三軒茶屋キャンパス 施設利用についてお知らせ

- ※ コロナウイルスの影響により施設の利用人数が「50名」までと大学側からの連絡がありました。  
 大学内に入れるのはインストラクターと受講者のみとなります。保護者・付き添いの方の校内への入館は出来ませんので、何卒ご理解の程よろしくお願い致します。
- ※ 受講者は必ず朝に体温を計ってください。37.5度以上の方は受講を控えるようお願い致します。レッスン前に必ず担当クラスのインストラクターに報告をお願い致します。
- ※ うがい手洗い、マスクの着用をお願い致します。更衣室内での会話も厳禁をお願い致します。  
 また、マスクはプールサイドまで着用し、練習前に外しますのでマスクを入れる袋の準備はいただけると幸いです。  
 （マスク・タオル等を袋に入れてプールサイドに置く形になりますので、大きめの袋をご準備ください）
- ※ 受講者同士の練習道具（タオル・水着・キャップ・ゴーグル等）の貸し借りはご遠慮願います。
- ※ 必ずインストラクターの指示に従うようにお願いします。