


| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-----------|-----|----------------------|----------------------|---|---------------------------------------|---------------------|----------------------|
| 1w | | | | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 |
| ジャンル | | | | スイムスクール | スイムスクール | スイムスクール | スイムスクール |
| レッスンイベント名 | | | | かとうすい トライアスロンスイム小岩 | かとうすい トライアスロンスイム小岩 | かとうすい トライアスロンスイム小岩 | かとうすい トライアスロンスイム小岩 |
| 開催時間 | | | | 7:00-8:00 | 21:00-22:00 | 7:30-8:30 | 7:30-8:30 |
| 場所 | | | | ティップネス小岩 | オンライン | ティップネス小岩 | ティップネス小岩 |
| テーマ | | | | ロングスイム(OWS) | — | テクニク(基礎水泳) | インターバル |
| 担当 | | | | 村松 | 加藤 | 山下 | 山下 |
| 2w | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 |
| ジャンル | | | スイムスクール | スイムスクール | スイムスクール | スイムスクール | スイムスクール |
| レッスンイベント名 | | | かとうすい トライアスロンスイム 明大前 | かとうすい トライアスロンスイム 小岩 | かとうすい トライアスロンスイム 喜多見 | かとうすい トライアスロンスイム 小岩 | かとうすい トライアスロンスイム 喜多見 |
| 開催時間 | | | 7:15-8:15 | 7:00-8:00 | 21:00-22:00 | 7:00-8:30 | 7:30-8:30 |
| 場所 | | | ティップネス明大前 | ティップネス小岩 | オンライン | ティップネス喜多見 | ティップネス小岩 |
| テーマ | | | テクニク(基礎水泳) | インターバル | クロールの息継ぎ動作が上手くなる3ステップ | 【無料体験会】ロングスイム(OWS) | 【無料体験会】テクニク(基礎水泳) |
| 担当 | | | 久永 | 村松 | 加藤 | 菊田 | 久永 |
| 3w | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 |
| ジャンル | | スイムスクール | スイムスクール | スイムスクール | スイムスクール | スイムスクール | スイムスクール |
| レッスンイベント名 | | かとうすい トライアスロンスイム 喜多見 | かとうすい トライアスロンスイム 明大前 | かとうすい トライアスロンスイム 小岩 | かとうすい トライアスロンスイム 喜多見 | かとうすい トライアスロンスイム 小岩 | かとうすい トライアスロンスイム 喜多見 |
| 開催時間 | | 6:30-8:00 | 19:45-21:00 | 7:00-8:00 | 21:00-22:00 | 7:00-8:30 | 7:30-8:30 |
| 場所 | | ティップネス喜多見 | ティップネス明大前 | ティップネス小岩 | オンライン | ティップネス喜多見 | ティップネス小岩 |
| テーマ | | 【無料体験会】インターバル | テクニク(基礎水泳) | ロングスイム(OWS) | — | ロングスイム(OWS) | テクニク(OWS) |
| 担当 | | 菊田 | 加藤 | 村松 | 加藤 | 菊田 | 山下 |
| 4w | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 |
| ジャンル | | スイムスクール | スイムスクール | スイムスクール | スイムスクール | スイムスクール | スイムスクール |
| レッスンイベント名 | | かとうすい トライアスロンスイム 喜多見 | かとうすい トライアスロンスイム 明大前 | かとうすい トライアスロンスイム 小岩 | かとうすい トライアスロンスイム 喜多見 | かとうすい トライアスロンスイム 小岩 | かとうすい トライアスロンスイム 喜多見 |
| 開催時間 | | 6:30-8:00 | 7:15-8:15 | 7:00-8:00 | 21:00-22:00 | 7:00-8:30 | 7:30-8:30 |
| 場所 | | ティップネス喜多見 | ティップネス明大前 | ティップネス小岩 | オンライン | ティップネス喜多見 | ティップネス小岩 |
| テーマ | | インターバル | テクニク(OWS) | インターバル | 「even pace(イーブンペース)」で適切なペース配分を身につけよう! | スピード | テクニク(基礎水泳) |
| 担当 | | 菊田 | 久永 | 村松 | 加藤 | 菊田 | 齋藤 |
| 5w | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | | |
| ジャンル | | スイムスクール | スイムスクール | イベント | | | |
| レッスンイベント名 | | かとうすい トライアスロンスイム 喜多見 | かとうすい トライアスロンスイム 明大前 | 1,500mタイムトライアル! かとうすい トライアスロンスイム小岩スペシャル | | | |
| 開催時間 | | 6:30-8:00 | 19:45-21:00 | 7:00-8:30 | | | |
| 場所 | | ティップネス喜多見 | ティップネス明大前 | ティップネス小岩 | | | |
| テーマ | | ロングスイム(OWS) | テクニク(OWS) | 1,500m タイムトライアル | | | |
| 担当 | | 菊田 | 加藤 | 佐藤・加藤 | | | |

スイムスクール

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>かとうすい トライアスロンスイム小岩</p> <p>場所: ティップネス小岩店 日時: 木曜日 7:00~8:00(6:50入館、8:15完全退館) 土曜日 7:30~8:30(7:15入館、9:00完全退館) 日曜日 7:30~8:30(7:15入館、9:00完全退館) 公式サイト: https://katoswimclub.jp/session/swimlesson/koia/</p>  | <p>かとうすい トライアスロンスイム明大前</p> <p>場所: ティップネス明大前店 日時: 第1 水曜日 7:15-8:15 (7:00入館、8:45までは泳いでOK、9:15完全退館) 第2 水曜日 19:45-21:00 (19:30入館、21:30完全退館) 公式サイト: https://katoswimclub.jp/session/swimlesson/meidaimae/</p>  | <p>かとうすい トライアスロンスイム喜多見</p> <p>場所: ティップネス喜多見店 日時: 火曜日 6:30~8:00(6:20開館、8:20完全退館) 土曜日 7:00~8:30(6:50開館、8:50完全退館) 日曜日 7:00~8:30(6:50開館、8:50完全退館) 公式サイト: https://katoswimclub.jp/session/swimlesson/kitami/</p>  | <p>選手オーシャンスイムスクール</p> <p>場所: 選手海岸 日時: 土曜日 13:00~14:30(12:30集合) 公式サイト: https://katoswimclub.jp/zushi-oceanswim/</p>  |
|---|---|---|--|

イベント

| | | |
|--|---|--|
| <p>三浦半島縦断トレイルマラニック</p> <p>集合場所: ローソンLTF東逗子駅前店 日時: 2021年4月3日(土)8:00~15:00 内容: トレイルランニング(乳頭山→皇山→大楠山、武山をかすめて→三浦富士→岩堂山→城ヶ島までの約33km) 申込みサイト: https://moshicom.com/51755/</p>  | <p>狛江多摩川ラントライアル</p> <p>集合場所: 狛江市西河原公園南側多摩川堤防隣接芝生エリア 日時: 2021年4月4日(日)8:00~ 内容: ランニング記録会(5km、10km、20km、30km) 申込みサイト: https://moshicom.com/51012/</p>  | <p>選手ぐるっとランニング</p> <p>集合場所: ローソンLTFJR逗子駅前店 日時: 2021年4月10日(土)9:30~11:30 内容: ゆるっとランニング(2時間で10kmくらい) 申込みサイト: https://moshicom.com/52393/</p>  |
| <p>1,500mタイムトライアル! かとうすい トライアスロンスイム小岩スペシャル</p> <p>場所: ティップネス小岩店 日時: 2021年4月29日(木・祝)7:00~8:30 内容: 1,500mスイムのタイムトライアル&ウォーミングアップの仕方のレクチャー</p>  | | |

オンライン

| |
|--|
| <p>かとうすいスイムお悩み相談室 かとうすいオンラインセミナー</p> <p>かとうすい トライアスロンスイム や選手オーシャンスイムスクールなど、「かとうすい」のレッスンやイベントにご参加いただいた方限定のFacebookグループ「チームかとうすい」。</p> <p>そのグループメンバー限定で、無料のオンラインセミナーを開催しています。</p> <p>参加者限定 Facebookグループ →→→</p>  |
|--|