祝日イベント　ロングスイム

ドリル練習でロングスイムに適した泳ぎを練習した後、泳ぎ込みにチャレンジ！
普段のレッスンではできない泳ぎ方（ドラフティング＆ローテーション）で距離を稼ぎます！
コース内のメンバーで協力して、通常クラスではできない体験を！

※ドラフティング：先頭が波よけをし、後続の抵抗を減らす事　　ローテーション：先頭を交代する事

○日時　９月 19 日（月・祝）13：00～14：00

○対象　中級、上級クラス

○定員　中級６名　上級６名　合計 12 名

○申込　９月５日　　WEB　8：00～
　　窓口　9：30～

○場所　メインプール　４、５コース

○料金　正会員　￥650-
　　準会員　￥1,100-

○担当　上林

こちらのＱＲコードから
ＷＥＢ申込み画面へお進みください。

〒164-0001　東京都中野区中野2-14-16
TEL 03-3384-2131(代)　フリーダイヤル0120-846-045
TAC 東京アスレティッククラブ