

# GW 松田コーチのスペシャルレッスン

松田コーチのスペシャルレッスンを開催します！  
ゴールデンウィーク限定イベントです！  
この機会に是非、ご参加ください！

## 5月3日（金祝）

### ○クロールのスプリントレッスン（25m&50m）

9：00～10：00 / 参加費 ¥2,000-（税込）  
メインプール2コース使用/定員：10名 / レベル：上級～マスターズ  
短距離でベストを出したい方！短距離をがんばりたい方！  
普段、短に距離エントリーしている方は是非、ご参加を！！

### ○4種目のターンレッスン（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）

10：15～11：15 / 参加費 ¥2,000-（税込）  
メインプール2コース使用/定員：10名 / レベル：中級～  
4種目のターンを練習したい方、確認したい方どうぞ！  
※水の中で回転して、気分が悪くなる可能性のある方は参加をご遠慮ください  
※タッチターンではなく、クイックターンやロールターンを実施します

### ○申し込み 4月23日（火）

WEB 9：00～ / 窓口 9：30～

『会員向けインフォメーション』よりお願いします

<https://www.tac-net.info/nakano/service/>

## 5月4日（土祝）

### ○講義：レースでベストタイムを出すには？レース当日の過ごし方

9：30～10：30 / 参加費 ¥1,500-（税込）  
2階スタジオ使用/定員：15名 / レベル：マスターズ  
『なぜベストタイムがでないのか』『どうすればベストタイムがでるのか』お悩みに、お答えします！  
大会当日、糖摂取のタイミングやレース前はなぜ禁酒がよいのか、などすぐに実践可能なことを！

### ○バケットターンをマスターしよう

10：45～11：45 / 参加費 ¥2,000-（税込）  
メインプール2コース使用/定員：10名 / レベル：上級～マスターズ  
『見よう見まねでやってるけど、それってできるの』『前から興味があったけどどうやっていいのかわからない』  
などなど、個人メドレーでまだ導入していなければベストタイムを出す近道！

### ○飛び込みレッスン（公認スタート台使用）

1部 13：00～13：30 / 2部 13：45～14：15 / レベル：中級～  
参加費 ¥1,200-（税込） / 5mプール使用/定員：各部6名  
『スタートが苦手』『公認スタート台に慣れたい』方はどうぞ！



#### 松田コーチ 戦歴

1993年～1995年	日本選手権 200m個人メドレー	3連覇
	400m個人メドレー	2連覇
1993年	東アジア大会	優勝
	短水路世界選手権	準優勝
2018年～現在	国際水泳殿堂入り マスターズ世界記録	116回更新

○キャンセル料負担⇒当日100% 前日50% 2～7日前25%  
8日以上前0%。開催日前日までにお手続きください。