

夏休み水泳チャレンジスクール 2025

(会員幼児～中学生)

○開催期間 4日間 全5期

第1期 7月22日(火)～7月25日(金)

第2期 8月5日(火)～8月8日(金)

第3期 8月12日(火)～8月15日(金)

第4期 8月19日(火)～8月22日(金)

第5期 8月26日(火)～8月29日(金)

※5期は8:00クラスのみ

○開催時間&クラス

① 8:00～8:50 ※ご入場は7:45～ 2階子供更衣室のご利用となります

対象	クラス名	定員	練習内容
幼児～中学生	黒・赤・青	6	黒・赤⇒けのびやパタ足、楽しく水慣れをします 青⇒パタ足・背浮きキックの練習
	JAA/JA(20級～17級)	8	20～19級⇒クロール動作の習得・背浮きキックの練習 18～17級⇒呼吸付きクロール・背浮きキックの練習
	JBA/JB(16級～12級)	8	16～15級⇒背泳ぎの習得・矯正 14～12級⇒クロール・背泳ぎのフォーム習得・矯正
	JC/JD(11級～4級)	8	11～8級⇒平泳ぎのフォーム習得・矯正 7～4級⇒バタフライのフォーム習得・矯正

② 9:00～9:50

対象	クラス名	定員	練習内容
幼児～中学生	JAA/JA(20級～17級)	8	20～19級⇒クロール動作の習得・背浮きキックの練習 18～17級⇒呼吸付きクロール・背浮きキックの練習
	JBA/JB(16級～12級)	8	16～15級⇒背泳ぎの習得・矯正 14～12級⇒クロール・背泳ぎのフォーム習得・矯正
	JC/JD(11級～4級)	8	11～8級⇒平泳ぎのフォーム習得・矯正 7～4級⇒バタフライのフォーム習得・矯正

③ 14:00～14:50

対象	クラス名	定員	練習内容
幼児～中学生	JE/F(3級～上級)	8	自己ベスト更新に向けた練習

※最終日にタイムチェックを実施



お楽しみ カプセルトイ つき!



●参加費 4日間… ￥12,320-(税込)

《キャンセル料金》… 当日:100% 前日:50% 2～7日前:25%

申込み

【WEBのみ】6月10日(火) 9:00～

※お申し込みは、TAC中野HP
『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/>

※窓口・お電話でのお申し込みはできません。

※お支払いはインターネットでの申込みと同時にクレジット
決済となります。

注意事項

- 開催当日までにクラス変更を伴う進級をした場合、
申込時のクラスにて進級した級の練習を実施いたします。
(4級から3級に進級した場合を除く)
※空きがある場合3級クラスへお申込み、
空きがない場合、4級クラスキャンセルとなり返金致します。
- 最終日に進級テストを実施いたします。
- 本スクール参加による振替券の発行はございません。
- 観覧席からのご見学となります。
- 状況により観覧できない場合もございます。予めご了承ください
- お申し込みの人数によっては、合同クラスになる可能性がございます。予めご了承ください。
- ご自宅から水着を着用してご来館ください。
- 期間中、指導員が変更になる可能性がございます。
- 怪我・病気等で参加(期間全て)出来なかった場合は、治療にかかった証明書をご提示いただければ、各スクール期間終了後、1週間以内のお手続きで返金いたします。

TAC 東京アスレティッククラブ

〒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