

松田コーチの2ヶ月限定クラス！

月曜：飛び込み練習 13:10~13:50

全5回

5mプールでスタート台を使用します！

定期的に練習したい方は是非！

はじめての方も大歓迎です。

対象：中級～上級 定員：8名

料金：¥9,000(税込)

11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

火曜：クロール・背泳ぎ&ターン練習 12:10~13:00

全8回

手足だけでなく体全体で泳ぐ技を身につけよう！

早くて効率の良いターンを練習しましょう♪

対象：初級～中級 定員：8名

料金：¥14,400(税込)

11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

水曜：4種目のドリル 12:10~13:00

全8回

前後の動作を考えて泳ぐと泳ぎやすくなり苦手な

動作の克服や非効率の改善に役立ちます。

対象：初級～中級 定員：8名

料金：¥14,400(税込)

11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

☆申込 9月2日(火)から10月26日

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。

○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。

※クラス開催期間中でも残り回数分の料金を支払う事で参加可能です。

※最少催行人数は各クラス3名です。

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