

# 松田コーチのスペシャルレッスン

## 10月14日(月祝)の3連発!

### クロール呼吸の見直し

息継ぎが苦しい、泳ぎ続けると疲れる、どこまで息継ぎを我慢していいのか、などなど、解説と練習でスッキリしましょう!

- ・時間 9:00~9:55
- ・参加費 ¥2,000-(税込)
- ・定員 10名
- ・対象 初級~中級
- ・2コース使用



### スイムクリニック

肩が痛い時の泳ぎ方(クロール)  
膝が悪い方用の泳ぎ方(平泳ぎ)  
などを松田コーチが伝授します!

- ・時間 10:00~10:55
- ・参加費 ¥2,000-(税込)
- ・定員 10名
- ・対象 初級~マスターズ
- ・2コース使用

### Swim hard! (泳ぎ込み)

大会に向けて泳ぎこんでいきましょう!  
3チームに分かれて泳ぎこんでいきます。  
どのコースに参加しましょう!?

- ・時間 11:00~12:00
- ・参加費 ¥1,500-(税込)
- ・定員 合計 26名
  - ①: 200mまで 6名
  - ②: 100mまで 8名
  - ③: 50mまで 12名
- ※表記されている距離が練習で繰り返す最長です
- ・対象 上級&マスターズ
- ・3コース使用

○申し込み 9月17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/>



○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。