

高座フールのトップインストラクターによる

パーソナルレッスン



パーソナルレッスンのおすすめポイント

細部まで
しっかり
指導致します

初めての方も
ゆっくり
指導致します

ハイレベルな
指導も致します

水中運動も
細かく
指導致します

マンツーマンで
シェイプアップ
機能改善できます

受講料

プール入場料込でこの価格！

1レッスン3名まで受講可能です。
お友達やご家族、御兄弟で受講OK

水泳・水中運動

30分：¥1500
50分：¥2500

ハイドロトーン

詳細は裏面をご覧ください

50分：¥3000

※1名様分の料金となります



レッスン時間・担当コーチ

申込み時に
ご希望のコーチを
お伝えください

★ メイン担当
○ 指名可能
△ 要相談

水曜日

13:30～15:30

★ 山村

○ 近藤、ケイコ

木曜日

13:30～15:30

★ 近藤

○ 山村、ケイコ

土曜日

15:30～17:30

★ 山村

○ ケイコ



山村コーチ

・水泳
初心者～上級者



近藤コーチ

・水泳
初心者～上級者



ケイココーチ

・水泳
・水中運動
・ハイドロトーン



遠藤コーチ

・ハイドロトーン
・水中運動



長瀬コーチ

・水泳
・ダンス
初心者～上級者

【 申込方法 ・ 注意事項 】

- お申込み・空き状況のご確認は、プール受付もしくは、お電話で受け付け致します。
- 毎月1日から翌月分の予約を開始します。受講日前日まで予約可能です。
- 受講料のお支払いは、受講当日に受付にてお支払ください。
- ご予約のキャンセルは、受講日の前日までにご連絡ください。
(当日のキャンセルは、受講料が発生致します)
- 多くのお客様に受講していただけるよう1ヶ月に1名様1枠とさせていただきます。
(ハイドロトーンに限り、1ヶ月に2回まで受講可能とさせていただきます)
- 通常は25M1コースを使用しますが、指導内容に合わせ変更する場合がございます。
- **ご予約時は、「希望日時」・「指導内容」・「担当コーチ」・「参加人数」をお伝えください。**

1回やったら
絶対ハマる

ハイドロトーンって何! ? 世界一の究極水中ギアをお試しあれ

ハイドロトーンとは・・・

水中運動効果を
確実に引き出すために
開発された抵抗器具です。
数多くのリハビリ治療
筋力UP、ダイエット
シェイプアップに効果絶大!
多くのプロスポーツ選手も使用中!

こんな方にオススメ!

- ・腰痛や肩こりでお困りの方
- ・筋力UPをしたい方
- ・効率的に脂肪燃焼したい方
- ・姿勢改善をして美しくなりたい方
- ・とにかく痩せたい方

ハイドロトーンの担当は、

〈遠藤 コーチ〉 ・ 〈ケイコ コーチ〉 のどちらかをご指名ください!

★ ご指名が無い場合は、遠藤コーチがご指導いたします!



〈 問い合わせ先 〉

高座施設組合屋内温水プール
TEL : 046-238-8780
住所: 海老名市本郷20-1