

世界一の究極水中ギアがついに毎週受講可能に

ハイドロトーンレッスン

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

少人数で
シェイプアップ
機能改善できます

この他にも、お客様のご希望に沿った指導を可能な限り行います

1回やったら
絶対ハマる

受講料

※1名様分の料金となります

※予約制となっております。

ハイドロトーン

グループ：¥2000

定員：5名



レッスン時間・担当コーチ

火曜日 12:30~13:20 ケイコ



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にて
筋力UP、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
- 関節系のリハビリが必要な方
- 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

【 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)
- 毎週受講可能です。
- ご予約時は、「希望日時」「名前、連絡先」をお伝えください。

〈 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