

パーソナルレッスン

【 申込方法 ・ 注意事項 】

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

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

受講料

※1名様分の料金となります

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

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 〈完全指名制〉

火曜日	水曜日	木曜日	日曜日
13:30~15:30 ケイコ、近藤	13:30~15:30 ケイコ、そのみっち 近藤、松岡	13:30~15:30 ケイコ、近藤、松岡	17:30~19:30 ケイコ、松岡

【 コーチ紹介 】

ケイココーチ

- 水泳
- 水中運動
- ハイドロトーン

長瀬コーチ

- 水泳
- 初心者～上級者

近藤コーチ

- 水泳
- 初心者～上級者

そのみコーチ

- 健康運動(陸上)
- 水中運動
- ハイドロトーン

松岡コーチ

- 水泳
- 初心者～上級者

申込み方法・注意事項・ハイドロトーンについては、裏面をご覧ください

- 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。
予約開始日に1回分、受講月の空き状況により2回分
- 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。
- 夏休み期間の開催は混雑が予想される為、開催いたしません。(予定)
- 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!?

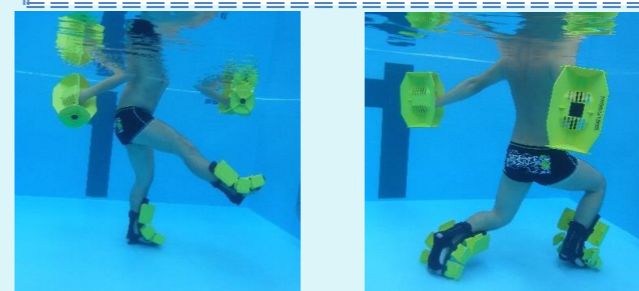
世界一の究極水中ギアをお試しあれ

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



〈 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

