

# 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

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

13:30~15:30

ケイコ、近藤

水曜日

13:30~15:30

ケイコ、そのみっち  
近藤、松岡

木曜日

13:30~15:30

ケイコ、近藤、松岡

日曜日

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



#### 松岡コーチ

- ・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



#### 近藤コーチ

- ・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3日前まで予約可能です。

※受講料のお支払いは、受講3日前まで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3日前までにご連絡ください。

受講日2日前以降のキャンセルは、受講料が発生致します。

支払期限  
変更しました

2021年2月受講分より

○ 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。

2020年12月末改訂

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