

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

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

詳細は別紙をご覧ください

50分：¥3000

グループ：¥2000

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

木曜日

金曜日

日曜日

13:30~15:30

ケイコ、首藤、近藤

13:30~15:30

ケイコ、松岡
首藤、近藤

13:30~15:30

ケイコ、松岡
首藤、近藤

17:30~19:30

ケイコ、松岡、首藤

【 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



首藤コーチ

- ・こども水泳



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
上記以外の担当コーチのご指名も可能です。お申込みの際にご相談ください

【 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。
- 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。



ハイドロトーン

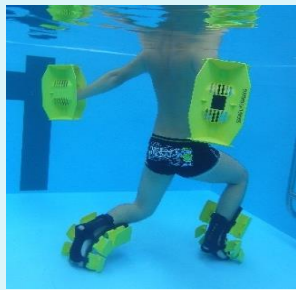
世界唯一の究極水中ギアを体感しよう!

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



〈 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