高座プールのトップインストラクターによる

高座施設組合
屋内温水プール
Indoor warm water swimming pool

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	13:30～15:30	13:30～15:30	17:30～19:30
ケイコ、首藤、近藤	ケイコ、首藤、近藤	ケイコ、首藤、近藤	ケイコ

【　コーチ紹介　】

ケイココーチ

- 水泳
- 水中運動
- ハイドロトーン

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。

1回やったら絶対ハマる

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