

はじめての方、体力に自信がない方、泳げない方も安心



ハイドロトーンレッスン

3か月特別プラン!

ハイドロトーンとは…

水中運動効果を効率的に引き出すために開発された水中ギア！
多くの方の健康維持・増進に効果バツグン！

★筋力・体力・シェイプUPしたい

★関節系のリハビリをしたい

★腰・膝の痛みや姿勢を整えたい』方におススメです！

少人数制レッスンだから細かくアドバイスを受けることができる
疑問・お悩み解決できる時間です！



月	日	レッスン内容	バージョン	情報
8	7日	ウォーキング	バージョン1	●開催時間 13:30～14:20
	21日	上肢のトレーニング		●料金 1回 2,500円
	28日	シェイプアップ		●定員 各日 先着5名様
9	4日	ウォーキング	バージョン2	●申込方法 事前予約制 TELまたは受付窓口
	11日	下肢のトレーニング		●担当講師 Naomy
	18日	上肢のトレーニング		
	25日	シェイプアップ		
10	2日	ウォーキング	バージョン3	
	9日	下肢のトレーニング		
	16日	上肢のトレーニング		
	23日	シェイプアップ		





【注意事項等】

- ご予約は、開催月の前月の月初営業日9:00～お電話または受付窓口にて受付いたします。
- お一人様の受講回数制限はございません。(1か月に全日受講OK)
- 受講料は、**受講日3日前**までに受付窓口にてお支払いください。

受講日2日前よりキャンセルの場合は受講料全額のお支払いとなります。予めご了承ください。