



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

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！

★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、個別に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！

妊娠中の方も参加できるプログラムです



月	日	曜日	レッスン内容	情報	
11	6日	木	ウォーキング	●開催時間 13:30～14:20	
1	8日		ウォーキング	バージョン1	●料金 1回 2,500円
	15日		下肢のトレーニング		●定員 各日 先着5名様
	22日		上肢のトレーニング		
	29日	シェイプアップ			
2	5日	木	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
	12日		下肢のトレーニング		●担当講師 Naomy
	19日		上肢のトレーニング		
	26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。
(注)1月分は11/1～9日と12/23～27 2月分は1/6～受付いたします。※メンテナンス等休館の為
- 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。