

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!

★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!



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

バージョン1

バージョン2

バージョン3



【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。



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！



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 15日 22日 29日		ウォーキング 下肢のトレーニング 上肢のトレーニング シェイプアップ	●料金 1回 2,500円 ●定員 各日 先着5名様
2	5日 12日 19日 26日		ウォーキング 下肢のトレーニング 上肢のトレーニング シェイプアップ	●申込方法 事前予約制 TELまたは受付窓口 ●担当講師 Naomy

バージョン1

バージョン2



【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。