



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
3	5日	木	ウォーキング	●開催時間 13：30～14：20 ●料金 1回 2,500円 ●定員 各日 先着5名様 ●申込方法 事前予約制 TELまたは受付窓口 ●担当講師 Naomy
	12日		下肢のトレーニング	
	19日		上肢のトレーニング	
	26日		シェイプアップ	



【注意事項】

- 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。(全日受講可能)
- 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。