

リハビリからアスリートのすべての方に効果的

# ハイドロトーンレッスン

こんな方におすすめです！

- ★筋力・体力・体幹づくりをしたい
- ★シェイプUP・姿勢改善したい
- ★スイマーの体幹づくり
- ★関節系のリハビリをしたい
- ★腰・股関節・膝に負担をかけずに運動したい
- ★妊娠中や出産に向けての体力づくり
- ★産後の体力・体型回復したい

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ます。

妊娠中の方も参加できるプログラムです。



マタニティレンタル水着  
1回 200円



週	曜日	レッスン内容	情報
第1週	木	ウォーキング	<ul style="list-style-type: none"><li>●開催時間 13:30~14:20</li><li>●料金 1回 2,500円</li><li>●定員 各日 先着5名様</li><li>●申込方法 事前予約制 TELまたは受付窓口</li><li>●担当講師 Naomy</li></ul>
第2週		下肢のトレーニング	
第3週		上肢のトレーニング	
第4週		シェイプアップ	
第5週		お休み	



## 【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。(毎週受講可能)
- 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。



※妊娠中の方も参加できるプログラムです。

妊娠16週以降の方で、妊娠経過が順調な方が対象。

ホームページから所定の許可書をダウンロードをして、ご提出してください。

高座施設組合屋内温水プール

☎046-238-8780

