



# 杉並区上井草スポーツセンター スポーツフェスティバル ハイドロトーン体験会

## 参加費 無料!



**開催日時** 10月14日(月) スポーツの日

① 12:35~13:05 ② 13:10~13:40

**対象** 高校生以上の方

**定員** ①・②各10名(抽選)

**申込方法** 9月20日(金) 10:00よりオンラインにて  
申込み開始(10月5日(土) 23:59まで受付)

### ハイドロトーンとは?

水中運動の効果を確実に引き出すために開発された抵抗器具です。

リハビリ治療・筋力アップ・ダイエットに効果的です!!

今回の体験会では実際にハイドロトーンを装着し水中運動を行います。

通常の水の中運動では体感できない運動効果をぜひお試しください!

オンライン申込は  
こちらから



◇お問い合わせ◇

TAC杉並区上井草スポーツセンター

TEL 03-3390-5707

【営業時間】

平日・土曜 9:00~22:30

日曜・祝日 9:00~21:00

### ※注意事項

参加にはオンラインでの事前申込みが  
必要です。

定員に達した場合抽選とさせていただきます。

当選者は当日プール場内まで

直接お集まりください。