

# 特別水中運動イベント

## ハイドロトーンレッスン

世界一の抵抗器具を体感せよ！

参加費：1,500円



開催日時 11月4日(月・祝日)  
11:00~11:55

対象 高校生以上の方

定員 8名(抽選)

申込方法 10月18日(金) 10:00よりオンラインにて  
申込み開始(11月1日(金) 23:59まで受付)  
※11月2日(土)以降メールにて当落発表

### 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!!

今回のイベントはハイドロトーンを装着し水中運動を行います。

ハイドロトーンレッスンでしか体感できない運動効果をぜひこの機会にご体験ください!

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、上井草スポーツセンター

総合受付にて参加費納入後、プールへご入場

ください。(教室参加前後にご遊泳される場合は  
別途入場料が必要です。予めご了承ください)