

# 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 3月23日(日)

11:00~11:55

対象 高校生以上の方

定員 10名(先着)

申込方法 3月9日(日) 13:00よりオンラインにて  
申込み開始(3月22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。

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)