

スペシャルレッスン開講

ハイドロ(アクア) ハイドロとは？

- ①10/2(金) 10:30~11:00
- ②11:10~11:40
- ③11:50~12:20
- ④10/3(土) 14:00~14:30

究極の水中ギアハイドロトーンは
筋力UP,リハビリ,シェイプアップ等
さまざまな目的に応じて出来る
水中運動。
水中では自分に合ったスピードで
動くことで負荷を調節出来ます。



定員5名

料金: ¥2,000

申し込みは受付までお越しください。