

# 2月水中運動イベント

## ハイドロトーンレッスン

どなたでも気軽にご参加いただけます！

【開催日時】 2026年2月1日(日)・8(日)・15日(日)・22(日)  
11:00~11:55

【対 象】 高校生相当以上の方

【定 員】 各回10名(先着順)

【参加費】 1回1,900円(税込み)

【申込方法】 2026年1月25日(日)13:00からオンラインにて  
申込み開始(定員に達した場合はキャンセル待ち)



### 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!

### ※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。

1回制教室の為、各日ごとの申込が必要となります。

参加費は当日総合受付にて納入後、プールへご入場ください。

(レッスン前後に自由遊泳を行う場合には別途入場料が必要です。)

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