

# 自分を高める トレーニング ～スピード&持久力編～

CHECK!



- ・東急マスターズに参加予定の方
- ・自分のスイミングスキルを向上させたい方

【担当者】矢野貴寛



【担当者】吉次恭祐



今年の9月は【自分を高める月間】  
にしましょう！！

9月前半は、スピード&持久力を  
テーマとし、2週間でレースができる  
状態を目指します。

身体の奥底に眠っている筋力を  
呼び覚まし、そのスピードを維持して  
耐えるトレーニングです！

## 【開催要項】

9月 2日 9日

曜日 月曜日

時間 12:00～13:00

場所 プール

定員 9月…12名(最少催行人数4名)

料金 6,600円(税込)/月

## ～申込に関するご案内～

申込方法 お申込み・決済はWebサイト(hacomono)となります。

申込開始日 フルエリアプレミアム/フルエリア … 8月20日(火)12:00～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度/マイページ … 8月20日(火)12:00～

申込締切 8月30日(金) 23:59まで  
(※お申込み人数が最少催行に満たなかった場合は中止とさせていただきます。)

キャンセル料 各月初回開講日前日まで…0% / 初回開講日以降…100%

返金 開講予定スクール最終日終了後の返金となります。