

Well 会員

2023年11月クラスのイベントレッスン

毎日開催イベント

開催日時	イベント名	内 容	担 当	参加費
毎日 開催	続！ ミッション トレーニング	コーチからのミッションカードをたくさん手に入れて、チケットをゲットしましょう。 ミッションカード 15 枚で、チケット 1 枚プレゼントします！		無料

プールイベント

開催日時	イベント名	内 容	担 当	参加費
11月4日(土) 20:15~21:15	マスターズ練習会	次回マスターズ大会に向けて練習がんばりましょう。	むらまつ	チケット 1枚
11月7日(火) 14:00~14:15 11月14日(火) 21:15~21:30	さあ、WAになって 遊ぼう	水中で風船バレーをしましょう♪ みんなで輪になって風船ラリー 100回を目指しましょう。	さとう	無料
11月10日(金) 21:15~21:30	~プールに桃太郎~ 大玉転がし	プールで大玉転がしをします。 チーム戦で勝利を目指して戦いましょう♪	しもむら	無料
11月12日(日) 15:00~15:30	佐藤教授の ムービークリニック	日頃の練習の成果を確認してみましよう！ ご自分の感覚と実際の動きをマッチさせ、更に泳力を高めていきましょう。	さとう	チケット 1枚
11月14日(火) 12:30~13:00	クイック&スロー ウォーキング	速い動きとゆっくりな動きを繰り返し行い、心拍数を上げましょう♪	わかばやし	無料
11月19日(日) 15:15~15:45	バタフライ 達人への道 ~ロング~	バタフライを更に、きれいに泳げるよう、みっちり練習がんばりましょう♪	ひかる	チケット 1枚
11月25日(土) 20:30~21:00	シンクロ率 100%を目指して	今月もシンクロ率100%を目指しましょう！ 皆でフォーメーションを組みましよう♪	しもむら	チケット 1枚

スタジオイベント

開催日時	イベント名	内 容	担 当	参加費
11月9日(木) 12:00~12:45	ベーシック ヨガ	基本的なヨガの動きを実践してみましよう。 寒くなるこれからの時期に、身体を温める手段を覚えよう♪	たかはし	無料
11月11日(土) 19:45~20:30	2023年 プロ野球 シーズンお疲れ様会	2023年シーズンを総括しましょう。 また、2024年に向けて、トレーニング・練習がんばりましょう！	ふじもり	無料
11月16日(木) 19:00~19:30	フットワーク ワン・ツー・ワン・ツー レベル1	華麗な足さばきを目指してトレーニングをしていきます。 転倒防止にお役立てください♪	たなべ	無料
11月21日(火) 19:00~19:45	全MYSオープン テニス	スタジオテニスで優勝を目指しましょう。 優勝者には、プレゼントがあります！	ふじもり ひかる	無料
11月24日(金) 11:30~12:15	骨盤矯正ヨガ	身体の歪みを整えるために、CAECO先生の適格なアドバイスを受けませんか？ご自分でも骨格の歪みは治せるものです。身体と向き合うきっかけにしましょう♪	CAECO	チケット 1枚