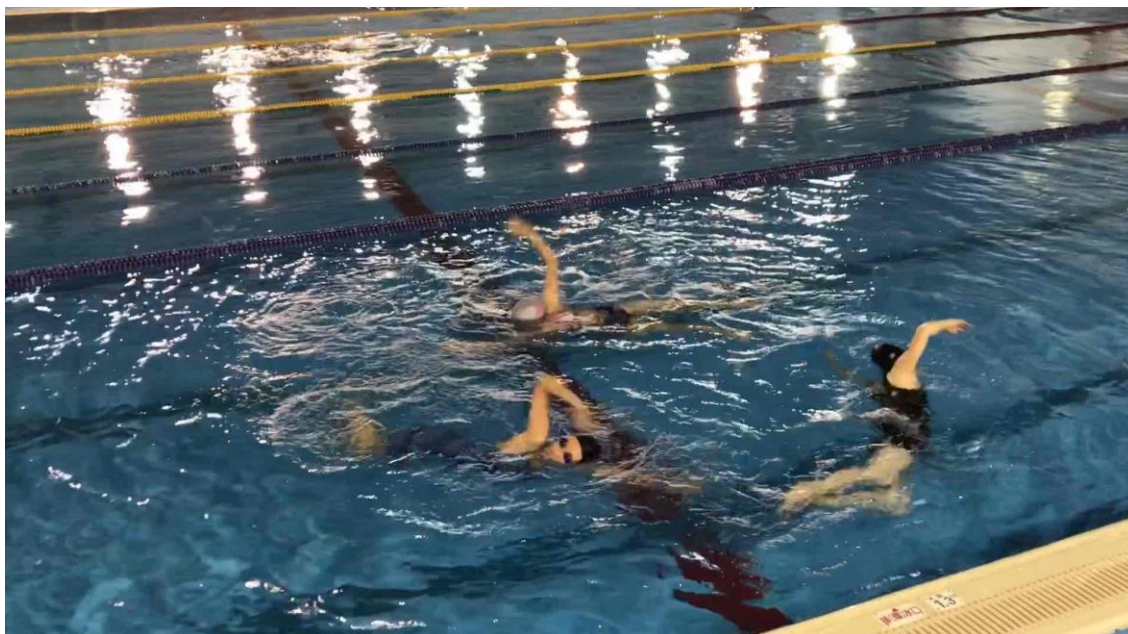


今月のニュース

NEWS



10/21(土)20:15～20:45
「シンクロ率 100%を目指して」
今月は、円を作ってシンクロした泳ぎを練習しました。

11月のイベント紹介！

プールでもスタジオでもミッションをコンプリートしましょう♪

ミッションを達成して、コーチと力を合わせて健康になりましょう！

《ミッション例》

プール

25m ビート板キック 4本
100m 個人メドレー 1本
スカーリングで進もう 100m
犬かき 100m

スタジオ

ヨガのポーズ 1つ
ラダートレーニング 3種目
腕立て・腹筋・背筋 各30回
ストレッチポール
各部位のトレーニング

ミッション 15回達成を目標に今月も取り組みましょう♪

10月のWell 報告 イベント報告

スタジオ

ボールや風船を使ってレクリエーショントレーニングを行いました。

また、好評のヨガで姿勢改善レッスンを開催いたしました。

プール

玉入れやヌードルを使ったレッスンを行いました。

アーティスティックスイミングのレッスンを毎月開催しております。

息が合った様子の写真をご覧ください。

コーチより

日ごとに寒くなってきましたが、MYSで運動して、身体を温めましょう。

色々なミッションを考えて皆様をお待ちしております。

〈ふじもり〉

楽しく皆さんにご利用いただけるようレッスンを工夫していきます。

「バランスボール」や、「バタフライ達人への道」へのご参加をお待ちしております！

〈ひかる〉