

# 今月の「Well」

NEWS



11/14(火)21:15～21:30  
「さあ、WA になって遊ぼう」  
プールでふうせんバレーをしました(\*^^\*)

## 12月のイベント紹介！

### クリスマスイブにレッスンチケットセールを開催 します！

12月24日(日)限定で、レッスンチケット5枚8,250円が、  
**7枚8,250円**でご購入いただけます！

### 寒くなりましたね。。。3分間トレーニングで 体をあたためましょう♪

12月クラス内に10回クリアを目指しましょう♪

### お知らせ

2023年は12月24日(日)までの営業となります。  
年明け2024年は、1月5日(金)から営業いたします。

## 11月 Well 報告

### スタジオ

プロ野球シーズン中は、野球の練習を行い、下半身強化・瞬発力強化を行ってきました。

寒い季節は運動量を増やし、寒さに負けない身体作りをしましょう！

### プール

11月は、ボールや風船を使って泳ぐ以外の運動も行いました。

ジャグジーで身体を温めて、体調を崩さないようにしてくださいね。

### コーチより

今年も残すところ1ヶ月となりました。

プールでは、盛り沢山のイベントをご用意しておりますので、最後に泳ぎ納めをして1年を締めくくりましょう。

〈むらまつ〉