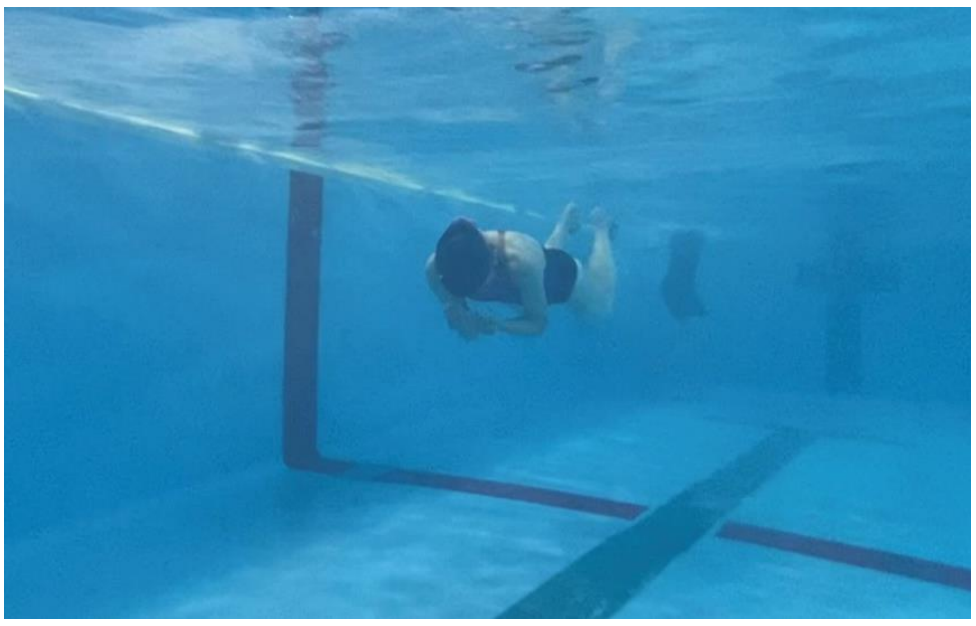
今月の「Well」

NEWS



佐藤教授のムービークリニックでは、水中動作の撮影も行っております。
イメージ通りに泳げているかの動きの確認に最適です。

４月のイベント紹介！

ミッショントレーニングがハードになって帰ってきました♬

ミッショントレーニングが復活します！
目標は健康のため。少し背伸びをしてクリアできるミッションを用意します♪
ミッションコンプリートを目指してトレーニングしましょう♬
どんどんコーチからミッションをもらってください(*’▽’)

スイムトラベル桜通線泳覇は 20 ㎞です。
コツコツ泳いで桜通線を駆け抜けましょう！

お知らせ

1)3 月 29 日(金)、4 月 2 日(火)～4 月 5 日(金)ですが、
プールは 12:45～、スタジオは 12:15～の利用となります。
2)5 月 3 日(金・祝)～5 日(日・祝)は、休館となります。

４月
Well について

スタジオ

夜のエアロビクスやヨガが大変賑わっております♪
和気あいあいとした雰囲気で皆さん運動されております！
４月も大人のヒップホップダンスを開催しますので、是非ご参加くださいね!(^^)!

プール

ひかる先生の「バタフライへの挑戦」が復活します！
月 1 回「バタフライ達人への道」も開催しておりますので、是非ご参加ください(*^^)
４月は、フィンスイムをイベントレッスンで開催いたします。しなやかなキックが打てるように練習しましょうね♬
負荷がかかるため、膝に不安がある方は、参加をお控えください(__)

少しずつ春らしい気候になってきました。
運動しやすい時期にたくさん運動して健康になりましょう♬