

# Well 会員 2024年5月クラス

(4月26日(金)~5月26日(日))

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	ミッション トレーニング	コーチからのミッションを手に入れて、健康や筋力強化を目標にトレーニングしましょう(*^*) ミッションコンプリートで、レッスンチケット1枚プレゼント♪		無料
	第2回 体力測定	体力測定を行います。 前回測定された方は、前回の記録を参考にしながら、第2回も取り組みましょう♪ 初めての方も、まずは自分の身体を理解するところから始めてみましょう！		無料
	スイムトラベル 目指せ 日本ガイシ	すべてのチェックポイントをクリアして、日本ガイシプールまでの距離を泳ぎましょう(*^*) (少し遠回りしています。予めご了承ください。) 泳覇でレッスンチケット1枚プレゼント♪		無料

# スタジオイベント

開催日時	イベント名	内 容	担 当	参加費
5月9日(木) 5月23日(木) 20:00~21:00	大人の ヒップホップダンス 体験会	今月は女性のインストラクターを招きました(*^~^) 初心者で不安な方も1度参加してみませんか?安心してご参加いただけます(*'▽')	ほその	チケット 1枚
5月14日(火) 19:00~19:30	わかばやし式 トレーニング	翼ジャパンわかばやし先生とトレーニングをして身体を鍛えましょう(*^~^)	わかばやし	無料
5月16日(木) 12:00~13:00	The・ヨガ	ヨガの基礎をたかはし先生に教えてもらいましょう♪ 姿勢や呼吸はもちろんですが、ヨガに向かう気持ちが大切です。 健康体を目指して取り組んでいきましょう!!	たかはし	チケット
5月16日(木) 20:00~20:30	サーキット トレーニング②	さくさんのトレーニングを決められた回数や時間毎におこなって、全身を鍛えましょう♪ 休憩を入れながら、次から次へとトレーニングを行うので飽きずにトレーニングできますよ(*'▽')	わかばやし たなべ	無料
5月19日(日) 11:30~13:00	ダンス&ダンス ひたすらダンス	90分みっちりダンスで踊りましょう♪これから暑くなる前に良い汗をかいて代謝UP(*^~^)	ささの	チケット 1枚
5月24日(金) 11:30~12:15	骨盤矯正ヨガ	レッスンを受けると、骨盤の位置が整うと評判です。 身体の歪みが気になる方は、是非ご参加ください^O^	CAECO	チケット 1枚
5月25日(土) 20:15~20:30	藤森に挑戦! ~なわとびに チャレンジ~	なわとび(まえとび)で藤森に挑戦! 下半身を鍛え、心肺機能も鍛えられます♪ 挑戦をお待ちしております!	ふじもり	無料



# プールイベント

開催日時	イベント名		担当	参加費
4月27日(土) 20:30~20:45	シンクロ仲間を 募集します♪	シンクロに興味がある方、1度参加してみませんか？ 泳ぎで動きを合わせる練習をします。 シンクロ仲間、募集中です(*^-^*)	しもむら	無料
5月11日(土) 20:15~21:15	マスターズ練習会	マスターズ水泳大会に参加される方も、今後の参加に興味がある方も是非ご参加ください！ 毎月開催しております！	むらまつ	チケット 1枚
5月12日(日) 15:15~15:45	バタフライ 達人への道 ~ロング~	みっちりとバタフライの練習を行います。 ひかる先生と一緒に、楽に長く泳げるように練習しましょう♪	ひかる	チケット 1枚
5月14日(火) 12:30~13:15	アクアピクス& エクササイズ	水中で音楽に合わせて運動します。 歩いて進んだり。美容と健康のためにエクササイズしましょう！田島先生と今月も運動しましょう(*^-^*)	たじま	チケット 1枚
5月14日(火) 14:00~14:30	プロのカメラマンが 水中写真を撮ります TIME	泳いでいる姿を水中から撮影します。 もちろん撮影された写真は、購入可能です(*^^*) 思い出の1枚をプールで撮りましょう！	水中 カメラマン たかはし	無料
5月16日(木) 14:00~14:30	クロールの 基礎講座 ~姿勢編~	クロールの基礎を教えます。 初回は姿勢編です♪ 楽に泳ぐ姿勢を身につけましょう(*^^*)	むらまつ	チケット 1枚
5月16日(木) 21:15~21:30	フィンをつけて みよう♪ ②	フィンをつけて、キックで進んでみましょう♪しなやかなキックを目指しましょう！ ※膝に不安がある方は、参加をお控えください。	むらまつ	無料
5月18日(土) 20:30~21:00	シンクロ率 100%を目指して	動きをシンクロさせ、しもむら監督が求める完成度に近づけましょう！ みんなで力を合わせて良い作品を仕上げましょう♪(^^♪	しもむら	チケット 1枚
5月21日(火) 12:30~13:00	ヌードル エクササイズ	ヌードルを使ってエクササイズをしましょう！ ヌードルは、リラックスで使用したり、トレーニングにも使えたり。 様々な効果が期待できますよ(^^♪	わかばやし	無料

<p>5月21日(火) 14:00~14:30</p>	<p>佐藤教授の ムービークリニック</p>	<p>佐藤教授と泳ぎの研究をしましょう♪ 自分は、どのように泳いでいるのか。 自分のイメージと動きは合っているの かを確認する良い機会です。 是非ご参加ください！ 平日のお昼の時間帯に開催します。</p>	<p>さとう</p>	<p>チケット 1枚</p>
<p>5月23日(木) 21:15~21:30</p>	<p>月1回の チルタイム</p>	<p>ジャグジーでコーチとお話をしましょ う♪今月は、しもむら先生・むらまつ 先生との時間です。</p>	<p>しもむら むらまつ</p>	<p>無料</p>