

今月の「Well」

NEWS



4月20日(土) シンクロ率 100%を目指して
振り付けが完成し、完成度を高めています！シンクロ仲間募集中です(*^^*)

5月のイベント紹介！

第2回体力測定を開催いたします！

前回の測定結果と比較して、現在の体力を確認しましょう♪
まだ測定されていない方も、測定して今の体力状態を知りましょう
(*^^*)

今月のスイムトラベルは日本ガイシプールを目指しましょう！

MYS から日本ガイシプールを目標に泳ぎましょう！
約 20 kmを 1 ヶ月間で泳ぎ切りましょう(*^^*)

お知らせ

- 1)5月3日(金・祝)～5日(日・祝)は、休館となります。
- 2)暑くなってきますので水分補給をこまめに行いましょう！

5月 Wellについて

スタジオ

是非、体力測定にお越しください。

種目は、

- ①4月26日(金)～5月2日(木)
握力測定[筋力]
- ②5月7日(火)～12日(日)
長座体前屈[柔軟性]
- ③5月14日(火)～19日(日)
座位ステッピング[敏捷性]
- ④5月21日(火)～26日(日)
片足立ち[平衡性]

※日程毎に種目が変わります。
毎週スタジオにお越しいただくことで、全種目測定可能です ^^)
もちろん同じ種目を何度でも行っていただけます。

プール

クロールの基礎講座を開催いたします。5月は姿勢編です！
毎月参加して、クロールの基礎をマスターしましょう(*^-^*)

プロのカメラマンが水中写真撮影に来ます！

せっかくの機会ですので、思い出の写真を撮りましょう♪