

# Well 会員 2024 年 9 月 クラス

(9 月 3 日(火)～9 月 29 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	トレーニング BINGO	スタジオ・プールで運動して BINGO を目指しましょう♪ BINGO 数を増やしてレッスンチケットをゲットしましょう！		無料
	MYS 記録に 挑戦(^_^♪)	ギネス記録に負けない MYS 記録を樹立しましょう！ 今月の記録チャレンジ ・閉眼その場足踏み(スタジオ) ・ゆっくりクロール記録(プール)  9 月クラスで 1 位と 10 位の方には、レッスンチケットを 1 枚プレゼントします♪ 挑戦した記録はスタッフに申告してください！		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
9月5日(木) 12:00~13:00	ヨガ祭り	60分みっちりヨガで、身体を鍛え姿勢改善に努めましょう♪たかはし先生が優しく導いてくれますよ(´ω`)	たかはし	チケット 1枚
9月5日(木) 19:00~19:30 9月10日(火) 11:30~12:00	ポッチャ 練習広場	ポッチャ大会に向けて、練習を行いましょう♪実際に誰かと戦ってもよし。初めてで興味のある方もよし。ルールも説明しますので是非お越しください!	わかばやし ふじもり たなべ	無料
9月8日(日) 11:00~12:30	ささのダンスを 90分!(^)!	ささの先生とダンスをみっちり 90分! 今月もやります(^)♪体力と集中力も鍛えましょう♪	ささの	チケット 2枚
9月12日(木) 19:00~19:30	地道トレ ~脳トレ編~	身体のために、地道にトレーニングに励みましょう! 今月は、頭を使ってトレーニングをします♪脳と身体を一致させましょう♪	たなべ	無料
9月12日(木) 9月26日(木) 20:00~21:00	ヒップホップ ダンス 祭り	女性インストラクターによる、好評のヒップホップダンスです(*^_^*) 初めての方もきっと楽しく練習できますよ!(^)!	ほその	各 チケット 1枚
9月14日(土) 19:45~20:15	ふじもり式 ノック& バッティング リターンズ	スタジオでノックを受け、ノックを打ち身体を鍛えましょう♪童心に戻って、ボールを追いかけてみましょう!	ふじもり	無料
9月15日(日) 10:30~11:00	シンクロ会議 & お茶会	次のシンクロの曲やテーマをお茶を飲みながら決めましょう! 曲を決めるタイミングなので、初めての方も参加しやすいですよ(*^-^*)	しもむら	無料
9月19日(木) 19:00~20:00	第3回 ポッチャ大会	チームに分かれて戦いましょう! ポッチャで勝つには、集中力が必要です。優勝賞品は、レッスンチケット3枚です(*^_^*)	わかばやし たなべ	チケット 2枚
9月20日(金) 13:15~13:45	スタジオ さんぽ	スタジオ内を 30 分間、話をしながら歩きましょう☀️ 天気の影響を受けずにウォーキングができます!	わかばやし	無料
9月26日(木) 19:00~19:30	わかばやし式 トレーニング	今月も、わかばやし先生と一緒にトレーニングをして汗を流しましょう♪強度は高めですが好評です(*^-^*)	わかばやし	無料



# プールイベント

開催日時	イベント名	内 容	担 当	参加費
9月7日(土) 20:15~21:15 9月11日(水) 20:15~21:00	マスターズ練習会	マスターズ大会出場に向けて練習 がんばりましょう！ 興味のある方大歓迎です(*^-^*)	むらまつ	各 チケット 1枚
9月8日(日) 15:15~15:45	ムービークリニック	ご自身の泳ぎを分析しましょう🎵 更に泳力を向上させるチャンスで す(^♪ひかる先生の目線で泳ぎを 分析しましょう！ ※バタフライへの挑戦はお休みと させていただきます。	ひかる	チケット 1枚
9月10日(火) 14:00~14:30	~脱~ 自己流クロール 第2章 ~ストローク編~	クロールの基本を覚えましょう🎵 自分は基本的なクロールを泳ぐこ とができているのか気になる方は、 1度ご参加ください(*^-^*)	しもむら	チケット 1枚
9月15日(日) 15:15~15:45	バタフライに挑戦	まだやったことないけど、やってみ たい！という方にオススメです (*^_^*)是非ご参加ください♪	ひかる	チケット 1枚
9月17日(火) 12:30~13:15	アクアエクササイズ	水中で音楽に合わせてエクササイ ズをしましょう(*^~^*)v 楽しみながらのレッスンは、効果も 倍増です🎵	たじま	チケット 1枚
9月18日(水) 14:00~14:30	ターンの スペシャリスト を目指せ	しもむら先生とみっちりターンの 練習をしましょう！ 50m以上泳ぐことを目標にされて いる方、更にタイムを縮めたい方は 是非ご参加ください(*^_^*)	しもむら	チケット 1枚
9月19日(木) 21:15~21:30	フィンで 楽しく スイスイスイ~	フィンを使って、水中を高速移動し ましょう！ダイビングの練習とし てもご参加ください('ω')ノ	むらまつ	無料
9月26日(木) 12:30~13:00	ヌードル タイム	ヌードルを使って水中運動をしま しょう🎵 トレーニングしたり、浮いたり、楽 しんだり、、、使い方は様々です (*~*~*)	わかばやし	無料

9月26日(木) 14:00~14:15	プールで ビーチバレー ラリー	プールで、ビーチバレーラリーを しましょう(*^^)v 皆で100回を目指しましょう🎵	たなべ	無料
9月28日(土) 20:45~21:15	シンクロ率100%を 目指して	シンクロ率を高めるための練習を これまでがんばって来ました。 更に完成度を高め、100%に近づけ ましょう!	しもむら	チケット 1枚