

今月の「Well」

NEWS



8月29日(木)14:00~14:30「水中リレー」を開催予定でしたが、ビーチバレーを開催しました！楽しく水中で運動ができました(*^_^*)

9月のイベント紹介！

MYS 記録に挑戦しましょう！

9月は、スタジオ「閉眼その場足踏み 30 秒」、プール「ゆっくりクロール記録」です。

1位と10位の方に景品があります♪

参加者が増えないとチャンスがありませんので、是非ご参加ください！

詳しくは、右のスタジオ・プールをご覧ください。

※挑戦は1日1回までです。

プールイベントレッスン多数開催中！

11:30~14:00のプールイベントレッスンが充実しております！多彩なレッスンを開催しておりますので、興味のある方は是非ご参加ください(*^_^*)

お知らせ

①9月22日(日・祝)は、お休みとなります。

9月 Wellについて

スタジオ

「閉眼その場足踏み 30 秒」目を閉じて、決められた場所で30秒足踏みをします。30秒後に目を開け、移動した距離を測定します。距離が短い人が記録保持者となります。

プール

ゆっくりクロール記録のルールを説明します。

25m 最も時間をかけてクロールを泳いだ方が記録保持者です。

※途中動きを止める。立つ。

※手をパーにしていない。

※壁を蹴らない。

※手を小さく回す。

※バタ足以外の動きをする。

は失格となります(☹)

スタジオ・プールも1日1回挑戦可能ですので、気軽にスタッフにお声がけください。