

今月の「Well」

NEWS



金曜日 19:00～「姿勢改善ヨガ」、日曜日 11:30～「ダンス&ストレッチ」のささの先生のレッスンの様子です。

レッスンの合間に身体に関する話をたくさん聞けますよ♪

11月のイベント紹介！

トレーニング BINGO へのご参加ありがとうございます！

トレーニングの1つのきっかけとなればと始めた BINGO。多くの方が楽しくトレーニングに参加されております。プール・スタジオどちらかを利用でも、BINGO が成立しますし、両方利用でも BINGO が成立します。目標とする、「健康増進」「筋力強化」「ダイエット」の為に、これからも BINGO に挑戦してください！

MYS 記録 11月のご紹介

プールは「ボビングレース」、スタジオは「スピードスタックス」です。1位目指して挑戦してくださいね(*^_^*)
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回までとなります。

お知らせ

11月3日(日・祝)、23日(土・祝)は休館となります。予めご了承ください。

11月 Well について

スタジオ

「スピードスタックス」紙コップを、ピラミッド型に積み上げます。(4段)

- ① 紙コップを重ねた状態がスタートです。
- ② 素早く4段のピラミッドを積み上げます。
- ③ 積み上げた紙コップを重ねて元の状態に戻します。

プール

「ブクブク！ピョンピョン！ボビングレース！」ボビングのタイムを計測します！11月は2部門です。

- ① 12.5m ② 25m
1日でどちらにも挑戦できます！
- ① スタートは壁に背中を付けてスタートです。
- ② 12.5mは、身体のどこかが12.5mラインを超えたらゴールです！

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。たくさんの挑戦をお待ちしております。