

今月の「Well」

NEWS



9月28日(土)20:45~21:15「シンクロ率100%を目指して」を開催しました。シンクロ会議で新曲が決まりました！写真のようにシンクロ率がどんどん上がってきております。皆様のご参加をお待ちしております。

10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10月のご紹介

プールは「水中早歩き」、スタジオは「パターチャレンジ」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。

10月 Wellについて

スタジオ

「パターチャレンジ」

ご自身で決めた距離から、パターに挑戦していただきます。成功すれば、その距離が記録になります。

残念ながら失敗した日は、記録なしとなります。

1日1打、集中して取り組んでくださいね(*^-^*)

プール

「水中早歩き」

25m先にとにかくはやく辿り着きましょう！

ルール

- ① 背中を壁に付けたところからスタートです。
- ② もぐってはいけません。
- ③ ロープ・壁をつかんではいけません。
- ④ 前向きで進みましょう！

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。