

今月の「Well」

NEWS



ヨガプログラムが充実しております♪

金曜日 11:30~12:15 のヨガ教室を担当されております、CAECO 先生です♪

皆様のご受講をお待ちしております(^^)/

1月のイベント紹介！

MYS 記録 1月のご紹介

スタジオは「けん玉チャレンジ」、プールは「ジャストチャレンジ」です。

スタジオは、1位・5位・10位の方にチケットをプレゼントします。

プールは、1分00秒00~1分00秒99の方皆様にチケットゲットのチャンスがあります。

好記録目指して、是非挑戦してください(*^_^*)

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回までとなります。

お知らせ

・2025年は、1月4日(土)からの営業となります。

・新年最初のレッスンは、「初泳ぎ」です。ご参加をお待ちしております(*^^)V

1月 Well について

スタジオ

「けん玉チャレンジ」

- ① 床にけん玉を置いたところからスタートです。
- ② 皿に乗せるか、刺すか。タイムを計測します。

プール

「ジャストチャレンジ」

25mを1分ジャストを目指してたどり着きましょう！

- ① スタートの合図で泳いだり、歩いたりして進みます。
- ② 壁をタッチしてゴールです。

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。