

# Well 会員 2025 年 2 月クラス

(2 月 1 日(土)~2 月 28 日(金)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	場 所	参加費
毎日 開催	ビーチボール ラバース	ビーチボールを身体の一部で弾きながら 12.5mを落とさず、ゴールを目指しましょう！手でキャッチ、落としたら失敗です。ゴールまでのタイムを計測します！上位 1 位、5 位、10 位の方にチケット 1 枚プレゼントいたします！ ※挑戦する際はスタッフに申告してください！ チャレンジは 1 日 1 回です！	プール	無料
	ピンポン カップイン チャレンジ！	ピンポン玉をミニバケツにカップインさせるまでのタイムを計ります！ 上位 1 位、5 位、10 位の方にチケット 1 枚プレゼントします！ ※挑戦する際はスタッフに申告してください！ チャレンジは 1 日 1 回です！	スタジオ	無料
	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！	プール スタジオ	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
2月4日(火) 19:00~20:00	第7回 ボッチャ大会	ボッチャ大会を開催します！ 優勝者には、レッスンチケット2枚 をプレゼントします(^_^) 最強を決めましょう！	わかばやし	チケット 1枚
2月8日(土) 19:45~20:15	節分ノック！	「鬼は外、福は内！」今年もふじもり 先生とノックをしましょう！	ふじもり	無料
2月12日(水) 19:00~19:30	ペアトレ	2人1組になって、トレーニングを 行います！お互い励まし合いなが ら、身体を動かしましょう！	わかばやし	無料
2月13日(木) 19:00~19:30	モルックを 体験しよう！	フィンランド発祥の競技で、木製の 棒を投げ、ピンの倒れ方で採点する スポーツです！今回は段ボールの棒 を使用します！	わかばやし	無料
2月13日(木) 2月27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
2月14日(金) 13:15~13:45 20:15~20:45	バレンタイン♡ ~チョコっとトレ~	わかばやし先生とトレーニングを頑 張って、チョコっとしたプレゼント をゲットしよう(^▽^)	わかばやし	無料
2月20日(木) 19:00~19:45	なかの新・体操部	新体操といえば姿勢と笑顔(^▽^)/ 物を操ったり、自分の身体を美しく 動かしたり、『みんなで楽しく』をテ ーマに練習して行きましょう！	なかの	チケット 1枚
2月20日(木) 20:00~20:30	むらまつに おまかせ！	むらまつ先生と一緒にいろんなトレ ーニングを行い、たくさん身体を動 かしましょう！！	むらまつ	無料
2月21日(金) 13:15~13:45	ボッチャ広場	ボッチャの達人を目指して、練習を 行いましょう♪ルール説明もします ので興味がある方は是非お越しくだ さい！	わかばやし	無料
2月25日(火) 19:00~19:30	リズムトレ♪	リズムに合わせて楽しく身体を動か しましょう！いつもならきつい有酸 素系や筋トレ系も音楽の力で楽しく レッツトレーニング♪	わかばやし	無料
2月28日(金) 19:00~19:30	サイレント ジェスチャー トレーニング！	お題をジェスチャーで相手に伝えます ！声を出すことは禁止です(*^^*) 伝わらなかった場合は、トレーニン グをします！身体を使って、表現し てみましょう♡	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
2月1日(土) 20:30~21:00	シンクロ率 100%を 目指して	新曲も完成度を高め、100%に近づ けましょう!( 'ω' )ノ はじめての方のご参加大歓迎です!	しもむら	チケット 1枚
2月4日(火) 2月14日(金) 21:15~21:30	フィンを使って 人魚になろう!	むらまつ先生とフィンをはいて人魚 になりきり水中を潜ってみたり、普段 とは違う体験をしてみよう!!! (*^-^*)	むらまつ	無料
2月6日(木) 2月21日(金) 14:00~14:15 2月18日(火) 21:15~21:30	スイムクリニック	しもむら先生、むらまつ先生、ひかる 先生が皆さんに泳ぎのアドバイスし ます! 泳ぐ種目は自由です!! \ (^o^)/	火曜 むらまつ 木曜 ひかる 金曜 しもむら	無料
2月7日(金) 12:30~13:00 2月19日(水) 14:00~14:30	基礎クロール	泳ぎの基礎であるクロールをスイス イと泳げるように練習します! 気になるところを徹底的に練習して いこう!(^♪	水曜 しもむら 金曜 ひかる	チケット 1枚
2月8日(土) 20:15~21:15	マスターズ練習会	マスターズの大会に向けて練習をし ましょう! 仲間と練習をして競技意 欲を高めています! ご参加お待ちし ています!	むらまつ	チケット 2枚
2月9日(日) 15:00~15:30	ムービークリニック	自分の泳ぎがどんな泳ぎか気になる 方は是非! しもむら先生が泳ぎのア ドバイスをします!(^^)/	しもむら	チケット 1枚
2月16日(日) 15:00~15:30	バタフライへの 挑戦!	日曜日の定番! 30分バージョンに なります! バタフライでお困り方は ご参加お待ちしております! (* '▽ ')	ひかる	チケット 1枚
2月18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! 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
2月20日(木) 12:30~13:00	ヌードルの達人	わかばやし先生、なかの先生とヌード ルにぶら下がったり、浮かんだり、自 分なりの使い方をマスターしよう!	わかばやし なかの	無料
2月25日(火) 14:00~14:30	お悩み解決! スイムクリニック!!	30分集中して練習します! たくさ ん練習をして泳ぎを仕上げましょ う! 泳ぐ種目は自由です!!	しもむら	チケット 1枚