

Well 会員 2025 年 5 月クラス

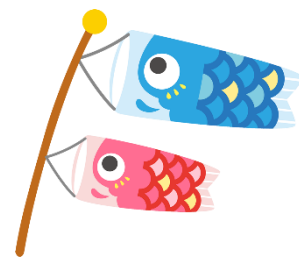
(4 月 26 日(土)~5 月 25 日(日)のイベントレッスン)



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	ゴーゴー！！ ウォーキング	5 月は、1 ヶ月で 5 km 歩きましょう！ 水中では安全に足腰を鍛えることが 出来ますので、皆様是非ご参加くださ い(*^-^*) 5 km 歩かれた方には、レッスンチケッ ト 1 枚をプレゼントします	プール	無料
	1 人 バドミントン チャレンジ	今月はバドミントンを行います！ 軸足(片足)を動かさずに 1 人で何回 打ち上げ続けられるか競いませう！ 2 位、6 位、13 位の方にチケット 1 枚プレゼント！ ※『靴下』での挑戦はできません。 ※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
5月8日(木) 19:30~20:00	ヒップUP トレーニング	ヒップホップじゃなくヒップUP! お尻をトレーニングしてお気に入りのズボンを着こなそう!	おおわき	無料
5月10日(土) 20:30~21:00	こどもの日 スペシャル	童心に帰ってマットやとび箱、平均台で楽しく身体を動かしていきましょう!	しもむら なかの	チケット 1枚
5月13日(火) 20:00~20:30	ダンス入門 アイソレーション編	アイソレーションって知ってますか?今回は体の一部を独立させて動かす技術を身に付けていきましょう!	おおわき	チケット 1枚
5月14日(水) 13:30~14:00	ジョギングフォーム	普段の歩き方を見直して、きれいなフォームでのジョギングを目指しましょう! 🐾	たかはし	無料
5月17日(土) 20:30~20:45	スタジオで 模擬シンクロ	プールへ行く前にスタジオでシンクロの振り付けの確認をしましょう♪興味のある方は、気軽にご参加ください!	しもむら	無料
5月18日(日) 10:45~11:15	Sho Time	何をやるかはお楽しみ! しもむらしょう先生とおもしろ楽しく身体を動かしましょう!	しもむら	無料
5月20日(火) 13:45~14:15	ボクササイズ	パンチやキック、ステップの動きを使い、全身を使って動いていきます! 🥋 ※定員5名となります。	たじま	チケット 1枚
5月23日(金) 19:30~20:15	なかの新・体操部	新体操といえば姿勢と笑顔(^▽^)/ 物や身体を操り、自分の身体を美しく魅せる動かし方を身に付けていきましょう!	なかの	チケット 1枚
5月24日(土) 19:45~20:15	モルック	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!段ボールの棒を使用していきます。	むらまつ	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
4月27日(日) 15:00~15:30	ムービークリニック	皆さんの泳ぎを水中、陸上から撮影します！自分の泳ぎがどんな泳ぎか気になる方は是非！ひかる先生が泳ぎのアドバイスをします！(^^)／	ひかる	チケット 1枚
5月1日(木) 5月13日(火) 12:30~13:00	ヌードルの達人	なかの先生とヌードルにぶら下がったり、浮かんだりしましょう！自分なりの使い方をマスターしよう！	なかの	無料
5月2日(金) 5月20日(火) 21:15~21:30	フィンを使って 人魚になろう！	フィンをはいて人魚のように水中を潜ってみたり、普段とは違う体験を試みよう！！(*^-^*)	むらまつ	無料
5月7日(水) 20:15~21:15	マスターズ練習会	マスターズ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！ご参加お待ちしております！	むらまつ	チケット 2枚
5月9日(金) 14:00~14:15	ワンポイント アドバイス	しもむら先生がワンポイントアドバイスいたします。泳ぐ種目は自由です(^_^)／気になる泳ぎのアドバイスをもらいましょう！	しもむら	無料
5月9日(金) 21:15~21:30	レッツ！バタフライ	バタフライにチャレンジしてみませんか？たくさんのご参加お待ちしております！(*'ω'*)	ひかる	無料
5月14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ましょう！(^_^)	しもむら	チケット 1枚
5月20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
5月20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！	ひかる	チケット 1枚
5月24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
5月25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の方のご参加お待ちしております！(*'▽')	ひかる	チケット 1枚