

Well会員 2026年1月クラス

(1月6日(火)~2月1日(日)のイベントレッスン)

今月のおすすめ

1/7(水)

ペア筋トレ
&ストレッチ
チケット1枚

12:30~13:00

1/23(金)

やわらかいボール
を使った運動
チケット1枚

19:30~20:00

1/16(木)

基礎クロール
チケット1枚

14:00~14:30

2/1(日)

バタフライへの
挑戦!
チケット1枚

15:00~15:30

毎日開催イベント

1月もWEEKチャレンジを行います！

1週間ごとにチャレンジ内容が変わります。毎週頑張って達成させましょう!!

4週間全てのチャレンジをクリアでチケットを1枚プレゼントします。

※スタジオ・プールでそれぞれ1枚ずつプレゼントします。

イベント名	内 容	場 所	参加費
WEEK チャレンジ	1/6~1/11 「パンチ300回」 1/13~1/18 「体側伸ばし300回」 1/20~1/25 「ボールキャッチ200回」 1/27~2/1 「自由に400回」	スタジオ	無料
	1/6~1/11 「クロール1km」 1/13~1/18 「背泳ぎ1km」 1/20~1/25 「キック1km」 1/27~2/1 「好きな泳ぎで2km」	プール	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
1月7日(水) 12:30~13:00	ペア筋トレ &ストレッチ	みんなで無理なく楽しみながら筋トレした後に、スキンシップと会話をしながらペアワークでストレッチをしていきます(*^-^*)	たかはし	チケット 1枚
1月13日(火) 13:30~14:15	ギムニク + バランスボール	ギムニクボールを使ってたじま先生と一緒に動いていきましょう！ バランスボールとは少し違った小さいボールを使います😊	たじま	チケット 1枚
1月15日(木) 19:30~20:00	チェア トレーニング	椅子を使って身体のトレーニングを行っていきます！ 家でもできそうな動きを見つけていきましょう♪	おおわき	チケット 1枚
1月23日(金) 19:30~20:00	やわらかいボール を使った運動	ギムニクボールを使って全身を使う運動を行っていきます！ 最後の時間はリラックスタイムを設けて身体をほぐしましょう♪	なかの	チケット 1枚
1月24日(土) 20:45~21:00	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
1月31日(土) 20:15~20:30	ボクシング部	たくさんパンチしてストレス発散！ ひかる先生にかっこいいフォームを教えてもらい力強いパンチを目指しましょう！	ひかる	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
1月7日(水) 20:15~20:45	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
1月18日(日) 15:00~15:30	ヌードルの達人 フレッシュアクア	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
1月16日(金) 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
1月17日(土) 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！仲間と一緒に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
1月20日(火) 14:00~14:15	カエルになりましょう🐸	15分平泳ぎのレッスンになります。キックで悩んでいる方や、呼吸がうまくいかない方、初心者の方もたくさんのご参加お待ちしております！(^_^♪	ひかる	無料
1月27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
1月28日(水) 20:15~20:45	続! 駆け込み寺	泳ぎで困っていること解決します！ 気になる種目を徹底的に練習しましょう！(^_^♪	ひかる	チケット 1枚
1月31日(土) 20:45~21:15	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1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います！(^_^)!	ひかる	チケット 1枚