

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 1 km」 1/13～1/18「背泳ぎ 1 km」 1/20～1/25「キック 1 km」 1/27～2/1「好きな泳ぎで 2 km」	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 ----- 1月18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
1月8日(木) 12:30~13:00	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6 🐸	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おります！(^^)！	ひかる	チケット 1枚