

# Well 会員 2026年3月クラス

(3月3日(火)～3月29日(日)のイベントレッスン)

## 今月のおすすめ

3/3(火)

ストレッチポール  
エクササイズ  
チケット1枚

13:30～14:15

3/13(金)

サウンドヒーリング  
チケット1枚

19:00～20:00

3/10(火)

ワンポイント  
レッスン  
無料

14:00～14:15

3/13(金)

基礎クロール  
チケット1枚

14:00～14:30

## 毎日開催イベント

3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	3/3～3/8「脚振り 200回」	スタジオ	無料
	3/10～3/15「腕振り屈伸 200回」		
	3/17～3/22「バートレーニング 300回」		
	3/24～3/29「空気椅子 20秒×2 5回」		
	3/3～3/8「クロール1km」	プール	無料
	3/10～3/15「好きな泳ぎ1km」		
	3/17～3/22「キック1km」		
	3/24～3/29「好きな泳ぎで2km」		



# スタジオイベント

開催日時	イベント名	内 容	担 当	参加費
3月3日(火) 13:30~14:15	ストレッチポール エクササイズ	ストレッチポールを使ってエクササイズ！身体をほぐすだけではなく、全身を使って動いていきましょう！	たじま	チケット 1枚
3月7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
3月13日(金) 19:00~20:00	サウンド ヒーリングヨガ	前半はヨガでカラダをゆっくり整え、後半のシャワーサナでは、心身のリラックス効果があるシンキングポールで温浴していきます！	ささの	チケット 1枚
3月19日(木) 19:00~19:45	ラジオ体操	皆さんになじみのあるラジオ体操☺呼吸や姿勢など意識することによって身体の使い方は変わります！楽しく全身を動かしていきます♪	おおわき	チケット 1枚
3月25日(水) 12:30~13:30	アロマストレッチ	毎週水曜日は『アロマストレッチ』！いつものストレッチに少しプラスしたレッスンを行っていきます♪	たかはし	チケット 1枚

## NEW 毎週水曜 14:00~14:30 新登場！スタジオレッスン

### 『ごきげんボディ計画』 担当 たかはし



たった30分で、ココロもカラダもスッキリ整える新レッスンがスタートします！

「きつい運動はちょっと苦手…」  
「最近、体力や姿勢が気になる…」  
「楽しく続けられる運動がしたい！」  
そんな方にぴったりのクラスです ✨

ゆっくり動くからこそ、しっかり効く。  
がんばりすぎないのに、ちゃんと変わる。  
“ごきげん”な毎日をつくる30分、  
ぜひ一緒に始めましょう！  
皆さまのご参加をお待ちしております！

- ◆ 1種目 約2分のスロートレーニング
- ◆ 椅子などを使うから安心・安全
- ◆ 脳トレを組み合わせると認知機能も刺激
- ◆ 口周り・舌・のどの筋トレで誤嚥予防や表情アップも♪



# プールイベント



開催日時	イベント名	内 容	担 当	参加費
3月5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
3月8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
3月10日(火) 14:00~14:15	ワンポイント レッスン	お好きな種目のお悩みを解決します！たくさんのご参加お待ちしております！(^♪	ひかる	無料
3月13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
3月14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
3月18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
3月21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
3月29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

