

Well会員 2026年2月クラス

(2月3日(火)～3月1日(日)のイベントレッスン)

今月のおすすめ

2/4(水)

ほぐし運動

チケット1枚

13:30～14:15

2/20(金)

スイムトレーニング

チケット1枚

19:45～20:00

2/6(金)

ワンポイント
レッスン

無料

14:00～14:15

2/24(火)

基礎クロール
チケット1枚

14:00～14:30

毎日開催イベント

2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	2/3～2/8 「サイドランジ 200回」 2/10～2/15 「3分間トレ (vol.1・3) 10セット」 2/17～2/22 「足指グーパー 300回」 2/24～3/1 「腕回し前後 300回」	スタジオ	無料
	2/3～2/8 「キック 1km」 2/10～2/15 「クロール 1km」 2/17～2/22 「背泳ぎ 1km」 2/24～3/1 「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
2月4日(水) 13:30~14:15	ほぐし運動	皆さん1つ1つの足の指を使うことはできますか？ 1本ずついつもより大きく動かしていましょう！	たかはし	チケット 1枚
2月6日(金) 19:30~20:00	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着けていきましょう！	なかの	チケット 1枚
2月17日(火) 13:00~13:15	サトレ	『元陸上部』のさとう先生が陸上トレーニングを教えてくれます。 ストレッチや体幹トレーニングなどそれぞれのペースで身体を動かしましょう！	さとう	無料
2月19日(木) 20:15~20:45	体幹トレーニング	泳ぎやストレッチ筋トレにも大事な体幹！ 自分の動く時の姿勢を意識しながら楽しくトレーニングしていきましょう！	おおわき	チケット 1枚
2月20日(金) 19:45~20:00	スイム トレーニング	泳ぎに繋がるトレーニングを行います！ 水中で使う筋肉を陸上で鍛えて行きましょう♪	なかの	無料
2月21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
2月24日(火) 13:30~14:15	呼吸体操 (グランド Ai-Chi)	全身を円のように切れ目のない動作の中で、深い呼吸と柔軟な関節運動を連動させていきます！ 気持ちの良いスッキリとした心身を作っていきましょう☺	たじま	チケット 1枚

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3日(火) 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
2月6日(金) 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
2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
2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
2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
2月24日(火) 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
2月28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)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