

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」	スタジオ	無料
	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」		
	2/3～2/8「キック 1 km」	プール	無料
	2/10～2/15「クロール 1 km」		
	2/17～2/22「背泳ぎ 1 km」		
	2/24～3/1「好きな泳ぎで 2 km」		

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	皆さんは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きましょう！	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付けていきましょう！	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ださい。 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おります！(^)!	ひかる	チケット 1枚