

ウェルネスでみつげよう！私サイズの健康法！ ウェルネスニュース

平成26年10月14日号

総合型地域スポーツクラブ
愛川ウェルネスネットワーク
クラブ事務局 080-5899-9046
メール aikawa-wellness
@ezweb.ne.jp

公民館まつりのお知らせ

出演種目順序

- 発表日・・・11月30日（日）
出演時間・・・12:55～13:55
- 1 ラテンダンス
 - 2 タイチーダンス
 - 3 ボールエクササイズ（体験型）
 - 4 オリジナルエアロビクス
 - 5 ヒップホップ
 - 6 リズム&ストレッチ（体験型）
 - 7 ジャズダンス
 - 8 フィットネスボクシング（一部体験）
 - 9 ウェルネスダンス（全員）

※なん種目でも出演可能です！
日頃のレッスン内容の発表となりますので、
一人でも多くの方のご参加をお待ちしてい
ます。

チャリティーランチ

ランチ申し込み締め切りが**10月18日**です。
必要な方はお早めに申し込んでください。
11/29（土） うどん（野菜天ぷらのせ）
11/30（日） 炊き込みご飯・豚汁
料金 200円
※食券は、11月に代金と引き換えでお受け
取りください。

★ウェルネス全体リハーサル （体験型は除く）

11月23日（日）プレイルーム
11:00～13:00

★公民館まつり 当日練習

11月30日（日）一号公園 剣道場
10:00～11:30

詳細は次回ウェルネスニュースに記載

体験週間を終えて

10/1～10/7の体験週間では、大勢の
方々に、ウェルネスのレッスンを体
験していただきました（参加延べ人
数43名）
6日の太極拳のレッスンは台風のため中止となりましたが、合計で6名の方が入会されました。皆様ご協力ありがとうございました(=^0^=)

荒天によるレッスン 中止について

台風や雪などの荒天時には、レッスンが中止になる場合があります。
レッスンの有無については、クラブ事務局（☎ 080-5899-9046）へお問い合わせください。
※レッスンが行われる場合でも、安全には十分ご注意ください、無理な参加はご遠慮くださいますようお願い致します。

ウェルネスニュース



<http://www.aikawa-wellness.net>

H26.10.14 第26-7号

11月カレンダーの補足

11月第4週目は公民館まつりの体験レッスンとなります。
通常のレッスンとは曜日や時間帯が変わりますので、ご
注意下さい！！

●11/26(水).....プレイルーム

ヒップホップ 11:00~12:00
ジャズダンス 12:00~13:00
ラテンダンス 15:15~16:30
ボクシング 16:45~17:45

●11/27(木).....和室

太極拳 10:45~12:00

※そのほかのクラスは、平常通りです！！

★★心と体の健康相談★★

心の悩みや健康相談等、随時受け付けています。お気軽にご相談ください。
※まずはお電話で、日にち、時間をご予約ください。

<相談の予約受付> ☎046-281-6300

クリスマスイベン ト

12月14日(日)

一号公園 卓球室

11月

★お問い合わせ★

クラブ事務局

☎080-5899-9046

月	火				水		木				金		土		
太極拳	ラテンダンス	リラックスヨガ	リラックスヨガ	フィットネスボクシング	ボールエクササイズ	リズム&ストレッチ	オリジナルエアロ	タイチーダンス	リラックスヨガ	ベーシックエアロ	ジャズダンス	リズム&ストレッチ	ヒップホップ	フィットネスボクシング	
大 畠	森 田	吉 川	吉 川	横 澤	高 柳	森 田	青 木	石 村	吉 川	青 木	深 沢	森 田	深 沢	横 澤	
11:15~ 12:30	15:15~ 16:30	13:15~ 14:30	15:15~ 16:30	19:15~ 20:15	9:30~ 10:40	10:45~ 11:55	19:30~ 20:45	9:30~ 10:45	11:00~ 12:15	15:15~ 16:30	19:30~ 20:45	9:30~ 10:45	13:30~ 14:45	9:30~ 10:45	13:45~ 14:45
														1	1
8	8	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	8	8
10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	13	14	14	15	15
17	17	18	18	18	19	19	19	20	20	20	20	21	21	22	22
27 (木)	26 (水)	25	25	25	26	26	26	27	27	27	27	26	26	26 (水)	26 (水)

★お知らせ★

※□印のボールエクササイズ、及び27日(木)太極拳の会場は和室(2F)です。

※○印の26日、27日は公民館まつり体験レッスンです。

曜日や時間帯の変更クラスがありますのでご注意ください。

(※上記参照)

★体験随時受け付け中★

運動の出来る服装、敷物(バスタオル等)、
飲み物持参でお気軽にお越し下さい。