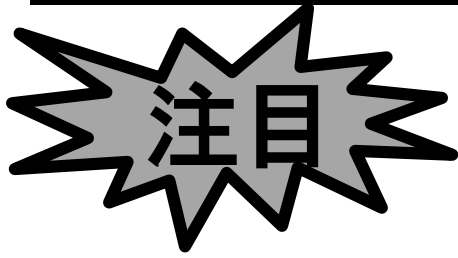


ウェルネスでみつげよう！私サイズの健康法！ ウェルネスニュース

平成26年11月13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



注目 臨時総会開催 12/10

開催日時 12月10日(水) 午後2時より(受付1時半～)

開催場所 レディースプラザ 1階 第2会議室

本クラブの法人格取得について検討します。今後のクラブの方向性を決定する大切な内容ですので、万障お繰り合わせの上ご出席くださいますようお願い申し上げます。

つきましては出欠票を11月27日(木)までに、役員にご提出下さい。役員が不在の場合は、1階ウェルネスコーナーの掲示板脇「臨時総会出欠票入れ」と書かれた紙袋に入れて下さい。

(ウェルネスコーナーには、ボールペンや鋏が置いてあります。)



公民館まつりのお知らせ

11月23日(日) ウェルネス全体リハーサル

11:00～13:00 プレイルームにて

- ① ラテンダンス
- ② タイチーダンス
- ③ エアロビクス
- ④ ヒップホップ
- ⑤ ジャズダンス
- ⑥ ウェルネスダンス

- ★出演順序に沿って立ち位置やフォーメーションの確認をする。
- ★この順序で何度か繰り返す。
- ★準備体操は各自です。

公民館まつり当日練習

- ◎ 11月30日(日)
- ◎ 一号公園 剣道場にて
- ◎ 10:00～11:30
- ◎ 23日と同じ順番で繰り返し、練習する。

ウェルネス控え室

音楽室(3階)

12時～14時

12時から使用できます。途中から他のサークルも使いますので、スムーズに着替えができる様に各自工夫してください。

まつり期間中の土足対応について

公民館まつり期間中は、3階のみ上履きに履き替えて下さい。履いていた靴は、各自保管してください。(3階以外は土足のまま入館できます)

11/30 駐車場使用について

ウェルネスネットワークはJA中津支所と、ユノクリニック駐車場に置いてください。

ウェルネスニュース



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

H26. 11. 13 第26-8号

クリスマスイベント中止！！

今年度のクリスマスイベント（12月開催予定）は中止となりました。12月10日に「臨時総会」が開かれるため、日程的にイベント開催が困難となりましたことを、深くお詫び申し上げます。ウェルネスを今後さらにより良いクラブにしていけるために、法人化に向けて、会員の皆様のご理解とご協力をどうぞ宜しくお願い申し上げます m(_ _)m

★★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

11月27日は12月・1月分の会費の引き落とし日です。残高確認を！！

レッスン時の荷物置き場について

各自の荷物は、プレイルームの両脇か前に置いていただくことが原則となっています。特に動きを伴うレッスンでは、後ろの荷物に躓いたりすることがあり、危険です。参加者の一人ひとりが、安全で楽しく運動ができるよう心掛けましょう。



★お問い合わせ★
クラブ事務局
☎080-5899-9046

12月

| 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 |
| 大島 | 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 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 |
| 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 | 20 | 20 |
| 22 | 22 | 23 | 23 | 23 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 | 25 | 26 | 26 | 27 | 27 |
| 29 | 29 | 30 | 30 | 30 | 31 | 31 | 31 | | | | | | | | |

★お知らせ★

※□印のボールエクササイズの会場は和室（2F）です。

★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。