

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27年7月16日号

総合型地域スポーツクラブ

一般社団法人

愛川ウェルネスネットワーク

クラブ事務局 ☎080-5899-9046

(月～金 9:00～17:00)

aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

新町発足60周年記念

サマーフェスティバル参加者募集

(楽しく踊って暑さを吹き飛ばしましょう！)

日時 8月23日(日) 午後2時～8時30分

ウェルネス出演時間

14:20～14:35(予定)

場所 田代運動公園

サマーフェスティバルに次の3種目が出演することになりました。

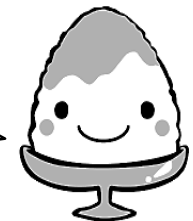
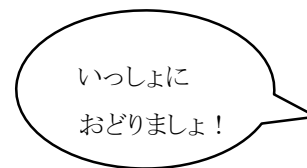
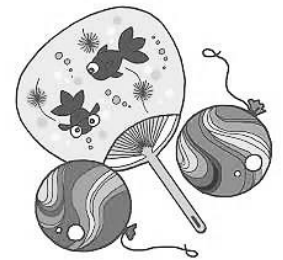
各クラスで練習をしていますので、皆さんも参加して楽しんでみませんか。

皆さんの参加をお待ちしています。

出演種目

1. ラテンダンス
2. ジャズダンス
3. ヒップホップ
4. ウェルネスダンス(練習日 7/31(金))

※リハーサル 8月22日(土) 15:00～17:00 一号公園 剣道場にて行います。



荒天時及び急なレッスン中止について

台風などの荒天時又は諸事情により、急に当日のレッスンが中止になる場合があります。その際はウェルネスコーナーに掲示致しますのでご確認ください。掲示のない場合は公民館玄関正面のホワイトボード「本日の行事予定」でも会場の予定がご確認頂けます。

Twitterにも情報を流しますので、検索してみてください。

荒天時のレッスンの有無については、クラブ事務局

(☎ 080-5899-9046)へお問い合わせ下さい。

レッスンが行われる場合でも、安全には十分注意し、無理な参加はなさらないようお願い致します。

ボールEX会場変更

7月29日(水)・8月5日(水)

8月19日(水)のボールエクササイズは下記のように変わりましたので、ご注意下さい。

場所……………プレイルーム

時間……………9:30～10:45

(1回レッスン)

持ち物……………靴、敷物、他

フィットネスボクシング

時間変更

8月8日(土)・8月22日(土)は

15:15～16:15

に変わりましたのでご注意を！

ウェルネスニュース



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

H27. 7. 16 第27-4号

ウェルネスダンス

特別レッスン

日時…… 7月31日(金) 9:30~10:45

場所……レディースプラザ プレイルーム

※公民館まつりやイベント等でみんなで踊るウェルネスダンスのレッスンです。

とても覚えやすい振り付けですので、この機会にぜひ覚えてみんなで踊りましょう！



忘れ物にご注意を！

最近ペットボトル・タオル等の忘れ物が多くなっています。帰るときはもう一度、身の回りを点検してください。



7月27日は8月・9月分の会費の引き落とし日です。
残高確認をお願い致します。(∩´∀`@)∩

★お問い合わせ★クラブ事務局
(月~金 9時~17時)
☎080-5899-9046

8月

月			火			水		木			金		土			
太極拳	ソフトエアロ	ラテンダンス	リラックスヨガ	リラックスヨガ	リラックスヨガ	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	深 沢	森 田	吉 川	吉 川	吉 川	高 柳	森 田	青 木	石 村	吉 川	青 木	深 沢	森 田	深 沢	横 澤	
11:15~ 12:30	13:30~ 14:45	15:15~ 16:30	13:15~ 14:30	15:15~ 16:30	19:15~ 20:30	9:30~ 10:40	10:45~ 11:55	19:30~ 20:45	9:30~ 10:45	11:00~ 12:15	15:30~ 16:45	19:30~ 20:45	9:30~ 10:45	13:30~ 14:45	9:30~ 10:45	13:45~ 14:45
															1	1
3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	8	8
10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	13	14	14	15	15
17	17	17	18	18	18	19	19	19	20	20	20	20	21	21	22	22
24	24	24	25	25	25	26	26	26	27	27	27	27	28	28	29	29
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。
- ※5日、19日(水)のボールエクササイズはプレイルームにて9:30~10:45です。(1回レッスンです)
- ※8日、22日(土)のフィットネスボクシングは15:15~16:15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。