

ウェルネスでみつけよう！私サイズの健康法！

ウェルネスニュース

平成27年 8月 7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



殺陣剣術体験イベント

初めての試みとして、殺陣（タテ）の体験イベントを企画致しました。時代劇にも出てくる立廻剣術、通称殺陣（タテ）を体験し、楽しんでみませんか？

一般の方も大歓迎ですので、お友達・ご主人・お子さん等も誘ってみてください。

【日 時】 9月27日（日） 13時15分～14時30分（受付13時～）

【場 所】 一号公園体育館 剣道場

【対 象】 13歳～80歳の男女

【持ち物】 動きやすい服装（あれば浴衣）ベルト（あれば角帯）、タオル、飲み物、あれば木刀

【講 師】 魂刀流志伎会（こんとうりゅうしぎかい） 代表師範 戸沼 智貴（とぬま とまたか）

【申 込】 各クラスの参加申し込み用紙

【締 切】 9月11日（金）まで

【魂刀流志伎会の概要】

《剣を通して豊かな人生を育む》をテーマに、俳優やアーティストを対象とした本格的な道場のほかにも、立ち回りの剣術道場では珍しく、各地の教育委員会や地域の総合型スポーツクラブ等と連携して「子供の健全育成」「地域コミュニケーション」「健康増進」を目的とした道場を開いている。
(魂刀流志伎会のホームページより)

リズム&ストレッチクラスの近況

リズム&ストレッチクラスは、色々なエクササイズを取り入れてレッスンを行っています。クラスの方々から感想が寄せられましたので、紹介致します。

◎手のひらにお皿をのせ手首・腕・肩をまわしてストレッチ！ 可動域を広くする事により効果が望め楽しめます。

時には緊張して、お皿を落下↓ ああ～ という声とともに張りつめていた空気がほころび和やかに、笑顔(^v^*)の花が咲きます。(お皿は割れないもの使用)

両手で同時に回すことが出来ると感激です。達成感と満足感が得られます。

◎水曜日夜のレッスンでは、日本舞踊の動きから生まれた、和のフィットネス（ノス）を取り入れています。ゆるやかな二胡の心地よい音色にのせて、正座をしてのお辞儀から始まります。

和の曲とともに、ゆったりとした舞が優雅に感じます。

有酸素運動・筋肉運動・ストレッチの要素を含むノスですので、楽しみながら続けていきたいと思えます。皆さんもぜひ見に来てください。

ウェルネスニュース

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



サマーフェスティバル 8/23

サマーフェスティバル当日の予定

1. 集合 13:30 田代運動公園 サブステージ後方
2. 着替え サブステージ後方のテント内
3. 出演時間 14:20~14:35
4. 出演順序 ①ジャズダンス ⇒ ②ヒップホップ ⇒ ③ラテンダンス ⇒ ④ウェルネスダンス

◎ウェルネスは、サブステージ（横9メートル 縦7.2メートル）で踊ります。

◎当日、冷たい飲み物を用意致します。

◎駐車の数に限られていますので、会場まで乗り合いをお願い致します。詳細は追って連絡致します。

※暑い時間帯ですので熱中症にならないように、気をつけて下さい。

臨時自主練習

8月12日(水) プレイルーム
9時30分~10時50分

リハーサル

8月22日(土) 一号公園 剣道場
15時~16時30分

8月23日(日) プレイルーム
9時30分~10時50分



9月

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

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	X	2	2	2	3	3	X	3	4	4	5	5
7	7	7	8	8	X	9	9	9	10	10	10	10	11	11	12	12
14	X	14	15	15	X	16	16	16	17	17	17	17	18	18	19	19
X	X	X	X	X	X	X	X	X	24	24	24	24	25	25	26	26
28	28	28	X	X	X	30	30	30								

★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。