

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9月10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

## あいかわスポーツ・レクリエーション フェスティバルのお知らせ

～スポーツの秋！スポレクに参加して楽しく身体を動かそう！～  
今年もウェルネスネットワークは愛川町スポレクフェスティバル  
に参加します。

皆さんが気軽に参加出来るプログラムをご用意していますので、  
ぜひご参加ください。

(ウェルネスの他にも多数の団体が参加します。)

日 時……10月11日(日) 9時～14時頃まで

場 所……第1号公園体育館

### ウェルネスのプログラム (卓球室にて)

開会式	9時から(雨天の場合は体育館内)
午前の部	10:00～10:30 ボールエクササイズ
	10:30～11:00 NOSS(ノス)
	11:00～11:30 ボールエクササイズ
午後の部	13:00～14:00 フィットネスボクシング

★皆さんのお越しをお待ちしています★

## 秋のウェルネス体験週間

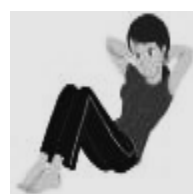
10/1(木)～10/7(水)の期間中どなたでも、何度でも無料でウェルネスの  
レッスンが体験できます。

ぜひ、ご家族やお友達をお誘い合わせのうえご参加ください。

県民スポーツ週間 10/3～10/18

県内ではさまざまなスポーツイベント  
や体験教室が催されます。

詳しくはウェルネスコーナーの「県民ス  
ポーツ週間」のちらしをご参照くださ  
い。



新町発足60周年記念

## サマーフェスティバル

8月23日(日)に田代運動公園で開催されました。

公園内では、芸能発表、屋台、ゲーム等子供からお年寄りまで楽  
しめる内容が盛り沢山で、家族連れの姿が目立ちました。

当日は朝から空模様が不安定でしたが、午後の発表時間には薄  
日が差し踊りやすい状況になり、ウェルネス参加者30名が、ジャ  
ズダンス、ヒップホップ、ラテンダンス、ウェルネスダンスの4曲を  
発表させていただきました。

今回のヒップホップでは新調したばかりの黄色のウェルネスTシ  
ャツもご披露！ なんとなく若返った感じで身も心も軽く、舞台前方  
の山の木々を目に映しながらのびのびと踊る気分は、野外でしか  
味わえない特別の感覚でした。

“日頃の練習成果をパワー全開で発揮！”

観客席からも応援の声が上がり、踊り終えたみなさんの笑顔が生  
き生きと活気に満ち溢れていました。

応援ありがとうございました。ヽ(\*´▽`)/



# ウェルネスニュース

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



## 火曜夜 リラックスヨガ中止

吉川先生のご都合で火曜日(夜)19:15~のクラスは中止となりましたので、ご了承ください。以後この時間帯のレッスンはありません。

## ウェルネスTシャツを新調！！

今年度下記デザインTシャツを2色つくりました。色はデ이지ー(黄色)とホットピンク各30枚です。公民館まつりにお使いください。



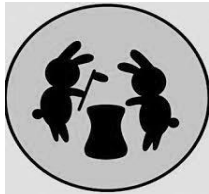
## 公民館まつり「カフェ・ランチ」申し込み

11月21日(土) カフェ……100円  
マフィン1個+飲み物(お茶、紅茶、コーヒー)  
11月22日(日) ランチ……200円  
(赤飯+いなりずし+煮物)の詰め合わせ  
×切 9月29日(火)  
各クラスに申し込み用紙が配布されていますので、どこか1クラスにご記入ください。  
代金は11月に食券と引換えに頂きます。

## 公民館まつりボランティア募集

ご協力いただける方は、1階ロビーに掲示してある欄に「愛川ウェルネス」とご記入ください。

9月28日は10月・11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！！



# 10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	ポールエクササイズ		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	深 沢	森 田	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	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	×	1	2	2	×	3
×	5	5	6	6	7	7	7	8	×	8	8	9	9	10	10
×	×	×	13	13	14	14	14	15	15	15	15	16	16	17	17
19	19	19	20	20	21	21	21	22	22	22	22	23	23	24	24
26	26	26	×	×	28	28	28	×	29	×	×	×	×	31	×

### ★お知らせ★

※□印のポールエクササイズの会場は和室(2F)です。

※1日～7日はウェルネス体験週間です。

### ★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。