

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11月8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

第16回中津公民館まつりのお知らせ

ウェルネス出演種目順序

発表日・・・11月22日(日)

出演時間・・・13:50～14:50

- 1 ラテンダンス-----オリジナル衣装
- 2 オリジナルエアロ-----Tシャツデイジー
- 3 タイチーダンス-----オリジナル衣装
- 4 ヒップホップ-----Tシャツ赤
- 5 ソフトエアロ-----Tシャツライトグリーン
- 6 シナプソロジー体験
- 7 リズム&ストレッチ---Tシャツ黒
- 8 ジャズダンス-----Tシャツホットピンク
- 9 太極拳-----Tシャツ紺
- 10 ウェルネスダンス----好きな衣装

ランチタイム 11:30～14:00

2階多目的室

※混み合いますので早めに済ませておいてください。

自主練習のお知らせ

◎11/14(土) 15:00～17:00

第1号公園 剣道場

※練習を希望するクラスは野田までお知らせ下さい。

◎11/22(日) 10:00～11:00

第1号公園 剣道場

※左記の発表順序で練習します。

11/22(日) 駐車場

ウェルネスは、JA 中津支所とユノクリニックに駐車してください。

ウェルネス控え室

音楽室(3階) 12:50～終わりまで

※13:50まで他のサークルも使っていますので、ご配慮下さい。

11月体験レッスンの変更クラス

16日～19日は公民館まつり体験レッスン期間です。時間帯や会場が変更になっているクラスがありますので、ご注意ください！

◎11/17(火)・・・プレイルーム

リラックスヨガ(1回のみ) 13:15～14:30

ボクシング⇒ボールエクササイズ 15:15～16:15

(お茶の間通信にはボクシングとなっていますが、ボールを使っている動きがあるEXに変更になりました)

◎11/18(水)・・・プレイルーム

ボールエクササイズ 11:15～12:30

ヒップホップ 15:00～16:00

ジャズダンス 16:00～17:00

※そのほかのクラスは変更ありません。



11月27日は12月・1月分の会費の引き落とし日です。残高の確認をお願いします！！

ウェルネスニュース

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



クリスマスイベント

日時 12月13日(日) 10時~12時(受付9時半)

場所 第1号公園体育館 卓球場

プログラム

- | | |
|------------|------------------|
| ①はじめの言葉 | ⑥クラス発表(後半) |
| ②ウォーミングアップ | ⑦AFFA ディスコ |
| ③クラス発表(前半) | (みんなで楽しく動きましょう!) |
| ④ウェルネスダンス | ⑨スタンディングストレッチ |
| ⑤ゲーム | ⑩終わりの言葉 |
- 休憩—

※豪華参加賞や、多数賞品がありますので、ご家族、ご近所
お友達等誘い合わせて、お越し下さい。

☆お☆願☆い☆

- ゲームの賞品として、ご自宅で眠っている品物がありましたら、ご寄付をお願い致します。イベント当日、会場にお持ちください。(食料品以外で未使用も物)
- 当日9時から、飾り付け等準備を行いますので、お手伝いのできる方、ご協力をお願い致します。

「みんなの声」より

会員の皆様のご意見やご要望などを、「みんなの声」に入れていただいていますので、ご紹介します。

“フィットネスボクシングのクラスが、なくなってしまうのは、非常に残念です！クラスの再開を希望します。”

ご意見ありがとうございます。
ボクシングクラスを継続出来るよう努めましたが、指導者の都合がつかず申し訳ありません。

しかしながら、1月から新クラス“エアロミックス”が始まります。簡単なエアロビクスの動きとボクササイズやボールを取り入れた動きでどなたでも楽しみながら汗をかけるクラスになりますので、是非参加してみてください。

詳細は12月号にてお伝えします。



12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	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	ボール&簡単エアロ	
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	高柳/石村
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	13:30~14:45
			1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5
7	7	7	8	8	9	9	9	10	10	10	10	11	11	12	12
14	14	14	15	15	16	16	16	17	17	17	17	18	18	19	19
21	21	21	22	22	23	23	23	24	24	24	24	25	25	26	26
28	28	28	29	29	30	30	30	31	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。
※土曜日13:30~14:45 ボール&簡単エアロです。
(5日、19日-高柳 12日-石村)

★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。