

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12月12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

# ウェルネスニュース

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



## 新タイプ「エアロミックス」が始まります！

11月号でもお知らせしましたが、来年1月から土曜日（13:30～14:45）のクラスを「エアロミックス」として新設しました。どなたでも楽しみながら汗がかけるクラスですので気軽に参加してください。

指導者は、石村綾子先生が2回、高柳絹枝先生が1回となり、月に3回の予定です。それぞれの先生のコメントです。

石村先生

簡単なエアロビクスの動きとボクササイズをミックスしたプログラムです。

シンプルな動きで沢山汗を流しましょう！



高柳先生

この度、土曜日「エアロミックス」の指導にも時々入らせていただく事になりました。私の大好きなスモールボール（15年くらいのお付き合い・身体の一部！？）を使い、音楽に合わせて身体を動かす・筋トレ・ストレッチをする……の内容にてすすめて行きたいと思っています。全てシンプルな動きですので、どなたでも参加OKです！

水曜とはまた違う高柳に会いにいらして下さい。また、初めてお会いする方との出会いもとっても楽しみにしています！どうぞよろしくお祈りいたします。

## お疲れさまでした！！

第16回公民館まつり発表部門が11月21日（土）～22日（日）にかけて開催されました。

今年は中津公民館創立20周年記念事業として歌謡ショー、落語、お楽しみ抽選会等、盛り沢山の催しがあり大盛況でした。

愛川ウェルネスネットワークでは、11月22日（日）午後13時50分～14時50分枠の中で、参加人数延べ112名が9曲発表し、そのうち今年5月に新設したソフトエアロビクスや今年で一年半になる太極拳のクラスが初めて参加発表しました。

少し緊張気味な人、にこやかな笑顔の人、様々な表情が新鮮でした。また家族三世代が世代を超えて自分に合った種目を選び、それぞれのクラスで発表されていたのが印象的でした。

シナプソロジー体験（身体を使った脳トレ）ではジャンケンで手を動かしながら大きい声を出し脳に刺激を与えるゲームを観客の皆さんが体験され、会場が一体となり大いに盛り上がりました。

## ボールエクササイズ会場の変更

1月6日（水） 9:30～10:45

（1回のみ）3階 プレイルーム

1月6日（水）のボールエクササイズは、会場が3階プレイルームになります。

時間は9:30～10:45の1回だけのレッスンですので、間違えないように来てください。

プレイルームの時は、靴と敷物をご持参下さい。

内容はいつものレッスンに、すこし動きを入れていくそうです。



靴の履き間違いがありました。充分にご注意を！



1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	エアロミックス	
大 畠	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
4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	7	7	8	8	9	9 高柳
11	11	11	12	12	13	13	13	14	14	14	14	15	15	16	16
18	18	18	19	19	20	20	20	21	21	21	21	22	22	23	23 石村
25	25	25	26	26	27	27	27	28	28	28	28	29	29	30	30 石村

### ★お知らせ★

※□印のボールエクササイズの会場は和室（2F）です。  
6日のボールエクササイズは9:30～10:45 プレイルームです。

### ★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。