

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28年 2月13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

## クラブ入会手続きの流れ

本クラブは1月末で会員約230名となりました。これも会員皆様がお友達や、ご家族を紹介して下さったおかげだと思います。ご協力ありがとうございます(´▽`)

これからももっと多くの方々に体験し、入会して頂けるよう、皆様により一層のご協力をお願いいたします。

そこで会員の皆様にもクラブ入会手続きの流れを知っていただき、お友達等に説明していただくと助かります。下記の要領でよろしくお願い致します。

①ウェルネスコーナーにある愛川ウェルネスネットワーク入会の流れのセットを渡します。

②クラス体験は違う種目のクラスを2回まで体験できます

③入会案内を良く読んでもらいます。

④入会希望の方は、**入会申込書**に記入して、ウェルネスコーナーの**入退会届袋**に入れてもらいます。

⑤定時自動送金依頼書に記入し、**県央愛川農協中津支所**にご自分の口座を設けてもらいます。

⑥入会金1000円と**初回月の会費**は愛川ウェルネスネットワーク宛に振り込みをしてもらいます。

★会費は奇数月の27日に、前払いで2ヶ月分が引き落としとなります。

★(例・1月(奇数月)に入会の場合は1月会費2000円+入会金1000円)

(例・2月(偶数月)に入会の場合は2・3月会費4000円+入会金1000円)

(例・奇数月で27日前に口座を作った方は、口座から会費が引き落とされますので、入会金1000円を**愛川ウェルネスネットワーク宛**に振り込んでもらいます。)

★不明な点はクラブ事務局までお問い合わせ下さい。



## 退会について

1. ご自分の**口座引き落とし停止**手続きをして下さい。

2. 退会届を入退会届袋に入れて下さい。退会届提出のない限り、会費納入義務は続きます。

休会制度はありません。怪我や病気等でご自分が書けない場合はクラブ事務局にご相談下さい。

★一度口座から引き落とされた会費は**返金出来ませんので**口座引き落とし**停止手続き**をすぐに行ってください。

### 3月カレンダー補足

- ❖ 3月最終レッスンは、発表用のリハーサル予定となります。(〇印が付いている日)
- ❖ 発表に参加しないクラスは通常レッスンとなります。
- ❖ 30日(水)ボールエクササイズはプレイルームです。  
9時30分～10時45分 1回レッスンです。

# ウェルネスニュース

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



## エアロミックスレッスン内容

土曜日午後のエアロミックスのクラスが始まって1ヶ月が経ちました。そこでエアロミックスクラスのレッスン内容と、参加された皆様の感想を紹介します。

### 石村先生のレッスン

- ①前半30分ウォーミングアップと超簡単エアロ
  - ②10～15分間ボクシングパート
  - ③後半30分間ボールを使った筋トレとストレッチ or 骨盤エクササイズとストレッチ
- ※後半でタオルを使いますので、お持ちください。

### 高柳先生のレッスン

- ①肩関節、肩甲骨、骨盤をボールを使って動かしながらほぐしていく。
- ②簡単なエアロのステップを踏みながら有酸素運動をして汗をかく
- ③ボールを使って筋トレをする。

★どちらのクラスもボールを使いますので、お持ちの方はご持参下さい。ボールのない方はウェルネスのボールがありますので、レッスンが始まる前に空気を入れて用意して下さい。敷物も使います。

参加者の感想

- ◆同じ時間帯の中でエアロ、ボクシング、ストレッチと色々な種目が出来て嬉しい。
- ◆入会したばかりで初めてエアロミックスのレッスンを受けたが、同じようなポーズでも先生によって消費カロリーが違う。
- ◆動きについていけない時もあるが、自分のペースで自由に動けるから楽しい。
- ◆じんわりと丁度良い汗をかけるようになった。
- ◆今日のレッスンがあるかどうかいつも不安でしたが、これからは安心して参加できる。



3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 島	深 沢	森 田	吉 川	吉 川	高 柳		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 高柳
14	14	14	15	15	16	16	16	17	17	17	17	18	18	19	19 石村
21	21	21	22	22	23	23	23	24	24	24	24	25	25	26	26 石村
28	28	28	29	29	30	30	30	31	31	31	31				

★お知らせ★

- ※口印 ボールエクササイズの会場は和室(2F)です。  
30日はプレイルーム(9:30～10:45)です。
- ※○印 各クラス最終レッスンは発表用リハーサル予定ですが発表に不参加のクラスは通常レッスンになります。

★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。