

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9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～土 9:00～17:00)

✉ aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

## DISCO WORLD でダンスを楽しもう！

### ☆子育てママを応援します☆



“ディスコ音楽で楽しく身体を動かして運動不足を解消しよう！”

子育て中のお母さん達にも参加して頂けるよう、託児つきで企画いたしました。ご友人やご家族、またご近所にぜひお声をかけてください。会員の皆さんも自由に参加できますので、多くの方の参加をお待ちしております。

【日 時】 10月31日(月) 11:15～12:15 (受付11:05～)

【場 所】 レディースプラザ 3F プレイルーム

【参加費】 無料

【指導者】 石村綾子先生

【託 児】 有り(2歳～就学前まで) ※要予約(クラブ事務局までご連絡ください)

◎託児希望の際はお子様のお名前、年齢をお知らせ下さい。(定員になり次第締め切らせて頂きます)

※「託児のお手伝いをしてくださる方を、募集していますので役員までご連絡下さい。」

尚、10月15日発行のお茶の間通信に掲載されます。

## ウェルネス親睦会



9月24日(土) 11:15～

会費 1000円(弁当、お茶菓子、飲物) 前号でお知らせしました親睦会ですが、ご家庭の都合等で、家でお昼を済ませてから、又、お弁当持参もOKですので、ご自分のスタイルで参加してください。お弁当を注文しない場合の参加費は300円となります。当日参加もOKです。

## ウェルネス体験週間



10/1～10/7

県民スポーツ週間に伴い、ウェルネスの全てのクラスが期間中無料で体験できます。

10/4(火)のリラックスヨガは15:15～16:30クラスのみとなります。

この機会にお友達やご家族を誘ってみてください。9月15日号のお茶の間通信に載ります。

## 勤労祭に参加して

去る8月21日(日)午後2時から内陸工業団地路上で開かれました。変化に富んだイベント内容で楽しかったです。

ウェルネスも6月の発表会の経験を生かして、堂々と楽しく踊る事ができました。小さなお子さん等は、一緒に踊りだしていました。

会員の方たちも大勢応援に来てくださいました。皆さんお疲れ様でした。



# ウェルネスニュース

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

スポーツくらぶ



## 荒天によるレッスン中止について

台風、大雨、雪などの荒天時にはレッスンが中止になる場合があります。

レッスン有無については、クラブ事務局（☎080-5899-9046）へお問い合わせください。また Twitter にも情報を流します。

レッスンが行われる場合でも、安全には充分注意していただき、決して無理はしないでください。

★★★公民館まつりのボランティアは、皆様のご協力により予定人員13名の方がお手伝いをしてくださることになりました。ご協力ありがとうございました。★★★

9月27日は10月・11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。

## 公民館まつりランチ



### 引換券申込受付

11月19日（土）

豚汁1杯+おにぎり2個

11月20日（日）

（赤飯+いなり寿司+煮物）

の詰め合わせ1パック

どちらも一食200円です。

申込×切り・・・9月29日（木）  
各クラスに申込書を配布していますので、どこか1クラスに申し込んでください。

引換券は11月になってから現金と引き換えに、お渡し致します。



## 10月

★お問い合わせ★クラブ事務局  
（月～土 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	森 田	青 木	石 村	吉 川	青 木	深 沢	森 田	深 沢	石 村
11:15~ 12:30	13:30~ 14:45	15:15~ 16:30	13:15~ 14:30	15:15~ 16:30	19:30~ 20:45	9:30~ 10:45	11:15~ 12:30	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
3	3	3	4	4	5	6	6	6	6	7	7	8	8
10	10	10	11	11	12	13	13	13	13	14	14	15	15
17	17	17	18	18	19	20	20	20	20	21	21	22	22
24	24	24	25	25	26	27	27	27	27	28	28	29	29
イベント 31	31	31											

★お知らせ★ ・10/1～10/7はウェルネス無料体験週間です。（カレンダー○印）  
・10/31 11:15～はイベントレッスンです。別欄をご参照ください。

### ★お願い★

- ・レッスン参加の際は参加者名簿に○をつけて下さい。  
名簿に名前がない場合は、ご自分で記名して下さい。
- ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードに  
お願い致します。

### ★体験随時受け付け中★

運動のできる服装、飲み物、敷物（バスタオル等）持参でお気軽にお越し下さい。