

ウエルネスでみつげよう！私サイズの健康法！

# ウエルネスニュース

平成28年10月11日号

総合型地域スポーツクラブ

一般社団法人

愛川ウエ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

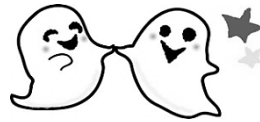
## 第17回中津公民館まつりのお知らせ

公民館まつり開催時期 : 平成28年11月14日(月)～11月20日(日)

ウエルネス発表日時 : 11月20日(日) 11:30～12:30

### ウエルネス出演種目順序 11/20

- ①ラテンダンス
  - ②ソフトエアロビクス
  - ③ヒップホップ
  - ④太極拳
  - ⑤DISCO WORLD(観客参加型10分)
  - ⑥タイチーダンス
  - ⑦オリジナルエアロビクス
  - ⑧リズム&ストレッチ
  - ⑨ジャズダンス
  - ⑩ウエルネスダンス(出演者全員)
- ※各種目約5分の出演です。



### 全体リハーサル 11月6日(日) プレイルーム

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 10:00～10:15 | ①ラテンダンス      |
| 10:15～10:30 | ②ソフトエアロ      |
| 10:30～10:45 | ③ヒップホップ      |
| 10:45～11:00 | ④DISCO WORLD |
| 11:00～11:15 | ⑤タイチーダンス     |
| 11:15～11:30 | ⑥オリジナルエアロ    |
| 11:30～11:45 | ⑦リズム&ストレッチ   |
| 11:45～12:00 | ⑧ジャズダンス      |
- ※各自ウォーミングアップを済ませ、時間厳守をお願いします。  
※太極拳のリハーサルはありません。

### ランチタイム 11:30～14:00

【引換場所】 2階クッキングルーム

【食事処】 2階多目的室

### ウエルネス控え室 11/20

音楽室(3階) 10:40～13:10

始めから使用出来ます。

公民館内での移動は、静かにお願いします！

【ウエルネス特別イベント】

## DISCO WORLD

～託児付き 子育てママを応援します～



【日時】 10月31日(月) 11:15～12:15

【場所】 中津公民館 3階 プレイルーム

子育て中のお母さん達にも参加して頂けるよう、託児付きで企画いたしました。会員の皆様も自由に参加して下さい。お孫さん連れて来てもOKですよ。(託児ご希望の場合は事務局まで要予約)

ディスコ音楽に乗って楽しく身体を動かして、日頃のストレスを解消しましょう！詳細は9月号ウエルネスニュースに載っています。尚、10月15日発行のお茶の間通信に掲載されます。

【公民館まつり】

## 当日リハーサル

11月20日(日)

第一号公園体育館

剣道室

9:30～10:30

※発表順にリハーサルします。



# ウェルネスニュース

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

スポーツくらぶ

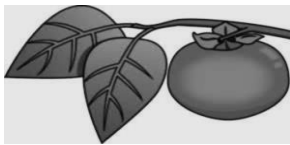
toto  
FOR ALL SECTORS OF JAPAN

BIG

## 【公民館まつりのウェルネス体験レッスン日程】

11月14日～20日は公民館まつり体験レッスン期間です。プレイルームは14日～16日までが体験日ですので、大幅に曜日・時間帯・会場が変更になります。よく注意して間違えないようにしてください。

時間帯	14日(月)	15日(火)	16日(水)
9:30～10:45	エアロミックス	タイチーダンス	
11:15～12:30	太極拳	ジャズダンス	リズム&ストレッチ
13:15～14:30	ソフトエアロ 13:30～14:45	リラックスヨガ①(和室)	
15:15～16:30	ラテンダンス	リラックスヨガ②	オリジナルエアロ
16:45～18:00		オリジナルエアロ	ヒップホップ 16:35～17:50
19:30～20:45	ベーシックエアロ		リズム&ストレッチ



11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 畠	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	2	3	3	3	3	4	4	5	5
7	7	7	8	8	9	10	10	10	10	11	11	12	12
14	14	14	15 和室	15	16	17	17	17	17	18	18	19	19
21	21	21	22	22	23	24	24	24	24	25	25	26	26
28	28	28	29	29	30								

★お知らせ★ ・11/14～11/16は公民館まつり体験レッスンです。(カレンダー○印)  
・カレンダー○印以外の体験レッスンは別欄をご覧ください。

★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。