

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29年 3月 7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

## 新年度プログラムのお知らせ

春暖の候、会員の皆様には益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

間もなく新年度を迎えるにつき、一部プログラムが変更となりますのでお知らせいたします。

平成29年度より、水曜日と木曜日の夜間のクラスは、参加状況等の事情により、残念ながら終了する事になりました。参加して頂いた皆さま、本当にありがとうございました。長く活動していたクラスの終了にあたっては寂しい想いもありますが、より充実し、安定したクラブ活動の継続を念頭にプログラムは随時検討して参りますのでご理解頂けますよう宜しくお願いいたします。

新たに夜間のクラスは火曜日の19:30よりエアロミックスのクラスが発足します。

どなたにも楽しんで頂ける内容のクラスですので、ぜひこちらにご参加頂けますようお願いいたします。

また、以前より多くの皆さまにご要望を頂いておりました、ボールエクササイズのクラスを木曜日の13:30より五十嵐美和子先生をお迎えし、発足します。

五十嵐先生のプロフィールは別欄をご覧ください。どうぞお楽しみに。

新年度もより楽しいクラブ作りを目指し、皆様のご理解、ご協力を頂けますよう宜しくお願い致します。

愛川ウェルネスネットワーク 理事会

### ☆彡新開設クラス指導の先生より☆彡

#### ❁ 木曜日13:30～ ボールエクササイズ

初めまして、4月より皆さんと一緒にレッスンをさせて頂く五十嵐です。

好きな事はボウリング、瞑想、タイ古式マッサージ、旅行です。ご縁があり愛川町には25年間通わせて頂いています。私自身も元気に体を動かし続ける事の大変さが身にしみるお年頃でもあります。

年齢は極秘ですが3回目の成人式を5年後に控えております。

木曜日 13:30～のレッスン内容は、チビボールを使っての有酸素運動と筋力トレーニングです

簡単ですがしっかり汗がかけるレッスンです。

皆さんにお会い出来るのを楽しみにしています！

五十嵐美和子

#### ❁ 火曜日 19:30～

#### エアロミックス

火曜の夜のクラスを担当します石村です。

レッスンは簡単なエアロビクスのステップやボクシングの動き、筋トレやストレッチ、ボールを取り入れたりバラエティに富んだ内容です。

その名の通り、色々とミックスした楽しいレッスンですので、ぜひご参加下さい。

お待ちしております！

石村綾子

# ウェルネスニュース

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

スポーツくらぶ

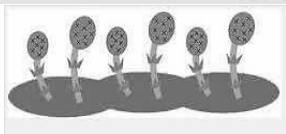


## 正会員募集

平成29年度の正会員を募集致します。  
より良いクラブ作りのために、ぜひご協力をお願いいたします(∩´∀`@)∩  
別紙の申込書にご記入し、「みんなの声」の箱に投函して下さい。

後日、こちらからご連絡致します。

3月27日は4月・5月分の会費の引き落とし日です！  
残高の確認をお願い致します。



## 4月

★お問い合わせ★クラブ事務局  
(月～土 9時～17時)  
☎080-5899-9046

月			火			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	エアロミックス	オリジナルエアロ	タイチーダンス	ポールエクササイズ	リラックスヨガ	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	石 村	青 木	石 村	五十嵐	吉 川	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	13:30~ 14:45	15:30~ 16:45	9:30~ 10:45	13:30~ 14:45	9:30~ 10:45	13:30~ 14:45
													1
3	3	3	4	4	4	6	6	6	6	7	7	8	8
10	10	10	11	11	11	13	13	13	13	14	14	15	15
17	17	17	18	18	18	20	20	20	20	21	21	22	22
24	24	24	25	25	25	27	27	27	27	28	28	29	29

### ★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。