

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4月14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

## 新クラス 体幹を鍛えるボールエクササイズが始まりました。

みなさまから要望が多かったボールエクササイズのレッスンは、4月6日から始まりました。約40名の会員の多くがマイボール持参で参加され、五十嵐先生の美しくきびきびした声と指導で、とても充実感のある、楽しい時間を過ごすことができました。

(ボールのない方には、ウェルネスのボールをお貸しします。)

最初から最後までボールを手放さないレッスンで、今までとは全く違う新しいタイプのボールエクササイズでした。

まず、ボールを持つためのストレッチ、次は主に手を使ってボールを移動させながら上半身を鍛え、次は手と足を使って下半身も鍛え、片足立ちでボールを動かし体幹とバランスを鍛えるなど、とてもバラエティーに富んだ内容でした。

動作はシンプルで難しくありませんが、普段あまり使っていない筋肉や体の部位を使いましたので、結構ハードでした。

参加された会員は「きついけど、楽しかった！」「汗をたっぷりかいて、やった！という感じ」「自分の体の弱いところ、欠点が見つかった感じ。」など、満足感と共に、とても好評でした。

体幹を鍛えることにより、

- 1、腰回りの筋肉が鍛えられ、「ぽっこりお腹」が改善される。
- 2、内臓が正しい位置になり、便秘が改善される。
- 3、姿勢が良くなり、体のラインが美しくなる。
- 4、持久力が上がり、体が疲れにくくなる。

などの効果があるそうです。

五十嵐先生は「無理はしないで。自分のできることを一生懸命やって、自分をほめてください。」「自宅でも簡単にできるので(テレビを、見ながらボールをお尻の下にしき、動かすなど。)日常的に運動を心がけると、より効果が上がります。」

と、おっしゃっていました。まだ、参加されていない方、一度体験されることを、お勧めします。



☆火曜日の新クラス  
エアロミックスは次号で  
お伝えします!(^o^)

# ウェルネスニュース

スポーツくらぶ



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

**\*「みんなの声」より 貴重なご意見ありがとうございます。**

○水曜と木曜の夜のクラスはなぜ終了なのでしょう？

(終了を惜しむ声を多数頂きました。)

→プログラムはクラブ全体の状況で検討しています。

長期的にみたクラスの参加状況やクラブ内の活動バランス、  
運営状況等から今回の形となりました。

将来的にまた夜間クラスを増設できるようクラブの発展に努めたい  
と思いますので皆さまのご理解、ご協力を宜しくお願い致します。

○月3回のクラスを4回にしてほしい。

→毎月のレッスン回数は会場の確保状況や指導の先生のご都合、参加  
状況等により決まっています。現状では残念ながらレッスン数を  
増やす事は難しいのですが、他の種目にもぜひ参加してみてください。

総合型クラブの利点は数種の運動を楽しんで頂ける所にもあります。

◎今後も「みんなの声」へご意見・ご感想をお待ちしています

平成 28 年度  
総会のお知らせ

日 時 5月10日(水)  
14:00~15:00

場 所 中津公民館

第1会議室

\*正会員の方はご出席をお願い  
致します。やむを得ず欠席の  
場合は委任状を役員まで  
ご提出ください。



5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	ボールエクササイズ	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
<del>1</del>	1	1	2	2	<del>2</del>	<del>4</del>	<del>4</del>	<del>4</del>	<del>4</del>	<del>5</del>	<del>5</del>	6	6
8	8	8	9	9	9	11	11	11	11	12	12	13	13
15	15	15	16	16	16	18	18	18	18	19	19	20	<del>20</del>
22	22	22	<del>23</del>	<del>23</del>	23	<del>25</del>	25	25	25	26	26	<del>27</del>	27
<del>29</del>	<del>29</del>	<del>29</del>	<del>30</del>	<del>30</del>	30								

★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。  
◎2回まで体験無料