

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 5月16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

♪+。+♪+。+♪火曜・夜 エアロミックスに参加して♪+。+♪+。+♪

4月から火曜日夜の時間帯（19：30～20：45）に石村先生の指導によるエアロミックスが始まりました。レッスン内容は、前半が20分程度のウォーミングアップで身体を温め、次に簡単なエアロビクスステップを15分、ここで汗が流れてきました。

後半はボールエクササイズで、両足の間にボールをはさみ、自由に歩きながら輪になり、片足立ちでもう一方の足の甲にボールを乗せ、前方に足を伸ばして引き戻すという筋肉トレーニングを行いましたが、ボールを使っている部位に意識を集中させる事で、バランスや筋肉が鍛えられるような気がします。

最後はボールを使ったフロアストレッチでしたが、心地よい気分でごっすり眠れそうです。

皆さん是非参加してみてください。

参加者の声

- レッスン内容が色々な種類を取り入れているので変化があり楽しい。
- レッスンを2回受けたが、毎回違う筋トレをするのが良いです。
- 自分の運動量によって汗がかける。
- 火曜日の夜にクラスが出来て良かった。



H28年度 総会開催

一般社団法人愛川ウェルネスネットワーク第3回総会が5月10日に開催し、議案は全て承認されました。

来賓としてスポーツ文化振興課課長 松川様にご臨席頂きました。

第3回総会議案書はウェルネスコーナーで閲覧できます。（閲覧用ですので、持ち帰らないで下さい。）



平成29～30年度は下記のメンバーが担当致します。

☆代表理事……………野田

☆クラブマネージャー…深澤

☆理事……………石井・大久保・小林・森田

☆監査……………斎藤(恵)

担当者

○事務局……………事務局長(深澤)

庶務(田口・森田)

会計(深澤) 書記(石井)

○企画・運営・連絡……部長(野田)

クラス運営(深澤)

会場係(木口・水野)

イベント運営・連絡(森田)

○広報……………部長(大久保)

クラブニュース(大久保・石井)

宣伝・ポスター(田口)

ウェルネスニュース

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

スポーツくじ

toto
FOR ALL SPORTS OF JAPAN

BIG

ウェルネス体験週間のお知らせ♪

6月1日(木)～6月6日(火)はウェルネス無料体験週間です。期間中は会員以外の方も何度でも無料で参加できます。ご家族、ご友人をお誘い合わせのうえ是非ご参加下さい。

中津公民館の催し

健康体操「ボールエクササイズ教室」☆石村先生☆

★公民館事業の教室で石村先生が指導します

日 時◆ 6月8日(木) 午後1時30分～2時45分

会 場◆ レディースプラザ3階プレイルーム

対 象◆ 愛川町在住または在勤、在学の方

申し込み◆ 5月31日までにレディースプラザに直接又は電話でお申し込み下さい。 ☎046-285-1600

5月26日は
6月、7月分月謝
の口座引き落とし日
です。
口座残高のご確認を
お願い致します。



6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
						1	1	1	1	2	2	3	3
5	5	5	6	6	6	8	8	8	8	9	9	10	10
12	12	12	13	13	13	15	15	15	15	16	16	17	17
19	19	19	20	20	20	22	22	22	22	23	23	24	24
26	26	26	27	27	27	29	29	29	29	30	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。