

ウェルネスでみつげよう！私サイズの健康法！

# ウェルネスニュース

平成29年 6月15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

## 初夏の体験週間報告

6月1日(木)～6月6日(火)の5日間、ウェルネス無料体験週間を行いました。お茶の間通信に掲載された効果と、皆さまがお友達やご家族に声掛けして下さったお陰で、おおくの方々の参加を得ることが出来ました。ご協力ありがとうございました。体験者は16名ですが、延べ人数34名が12クラスに参加してくださいました。その内5名の方が入会しました。各クラスにニューフェイスの方が参加しますので、皆さま暖かくお迎え下さい。よろしくお願ひ致します。各クラスの参加状況は下記の通りです。

太極拳・・・・・・・・・・5名  
ソフトエアロビ・・・・・・・・3名  
リラックスヨガ(火)・・・・4名  
オリジナルエアロ・・・・・・・・5名  
タイチーダンス・・・・・・・・1名  
ボールエクササイズ・・・・・・・・3名  
リラックスヨガ(木)・・・・2名  
ジャズダンス・・・・・・・・4名  
リズム&ストレッチ・・・・・・・・1名  
ヒップホップ・・・・・・・・2名  
エアロミックス(土)・・・・4名

### 体験者の声

☆ボール EX を体験したが、汗がかけて筋力も付きそうなので、良かった。(入会しました)  
☆ヒップホップでおばさん達が結構キビキビとステップを踏んでいるので、感心した。(20代女性)  
☆座ってゆったりと出来るので、とても気持ち良かった。(リラックスヨガ体験し入会しました)  
☆月2千円で14クラス全部参加出来るなんて信じられない！

## 平成29年度 中津公民館利用団体連絡会より

5月15日(月)午後7時より利用団体連絡会がありました。公民館使用方法等を知らない方もいるかと思ひますので、プレイルーム使用についてお知らせします。

**予約方法**・・・・・・・・受付時間は窓口の場合3ヶ月前の各月1日(初日)の午前9時から、1月は4日  
窓口予約は番号札を渡し、入館は8時15分からとなります。

**予約回数**・・・・・・・・各月の1日～10日までは4回まで  
各月の11日～は追加予約が出来ます。(回数制限なし)  
プレイルームは2時間ごとを1回と数えます。

**使用上の注意**・入室前に利用チェック票を事務室カウンターから持っていきます。  
飲食に関してプレイルームはペットボトル等での水分補給のみ可 (水滴を床にこぼさないようにして下さい)  
退出時に室内電気、エアコン等消し忘れのないようにお願ひします。

# 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

## ★クラブ事務局からのお願い

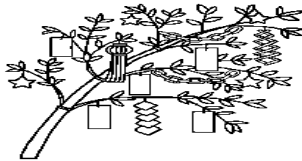
愛川ウェルネスネットワーククラブ事務局は事務所のない状況での運営です。電話応対ができない場合もあり、ご迷惑をお掛けする事があるかもしれませんが何卒ご容赦下さい。

その際は留守電にメッセージを残して頂ければ、こちらからご連絡致します。差し支えなければ下記アドレスにメールでご連絡頂ければ有難いです。また、今後事務局よりのご連絡をメールでご希望の方はご連絡（メール）下さい。お宅をお留守にする事の多い方はメールでご連絡下さると、こちらからご連絡の際に有難いのでご協力をお願い致します。

[aikawa-wellness@ezweb.ne.jp](mailto:aikawa-wellness@ezweb.ne.jp)

★何かありましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

クラブ事務局



7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 島	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
3	3	3	4	4	4	6	6	6	<del>6</del>	7	7	8	8
10	10	10	11	11	11	13	13	13	13	14	14	15	<del>15</del>
<del>17</del>	<del>17</del>	<del>17</del>	18	18	18	20	20	20	20	21	21	22	22
24	24	24	<del>25</del>	<del>25</del>	<del>25</del>	<del>27</del>	27	<del>27</del>	27	28	28	<del>29</del>	<del>29</del>
<del>31</del>	31	31											

### ★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。



ホームページでも  
ウェルネスニュース  
をご覧頂けます。