

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9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

スポ。レク

2017あいかわスポーツ

レクリエーション・フェスティバル

日時	平成29年10月8日(日)	9:00～開会式(なるべく出席をお願いします)
場所	第一号公園 体育館	卓球室
種目	ボールエクササイズ	10:00～10:15
	(高柳先生)	10:30～10:45
		11:00～11:15

簡単エクササイズとリンパマッサージ

(森田先生) 13:00～13:30

スポ・レクは町民同士の交流や生涯スポーツ推進の場となるよう、愛川町が2年に一度開催しています。ウェルネスは、その1コーナーを毎回協力させていただいております。

講師は高柳先生にお願い致しました。高柳先生はとても元気になられて、すこしずつ身体を慣らしているところだそうです。先生はウェルネスの皆様とも久しぶりに顔を合わせたい、と引き受けて下さいました。ぜひ、元気になられた高柳先生に会いに来てください。午後からは森田先生の簡単エクササイズとリンパマッサージなので、ゆったり、まったりしに来てください。

勤労祭・観客大勢で盛り上がりました！！

当日(8/20)は、曇空で気温も高くなく、踊る方も観る方もちょうど良い天候でした。路上の舞台の周りには、沢山の人がグルッと幾重にも取り囲んで観ていただきました。今までで一番多かったかと思えます。そしてウェルネス会員の方達が前の方にいて、熱い声援を送っていただきました。とても心強く笑顔にもなれました。ありがとうございました。

観客の声

- 笑顔で踊っているのが良かった。
- ダンスを観ている、素晴らしく、楽しそうなのでぜひ入りたい、という方もいた。
- お客さんから、すごい！との声が上がっていた。
- 今までで一番よかった。

出演者の声

- はじめて出演したけれど、楽しかった。
- 久しぶりに出演して緊張した。
- 間違っても自分が正しいと思って、堂々と踊れた。
- 大きな声で声援してくれたので、笑顔になれた。
- 今回参加して、とても楽しい人達だったので、参加してよかった。



ウエルネスニュース

スポーツクラブ



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

平成 29 年度県民スポーツ月間「神奈川県スポーツ推進条例」

10/2(月)～10/7(土)はウエルネス体験週間です♪

神奈川県スポーツ推進条例において10月の1ヶ月間は「県民スポーツ月間」と位置付けられています。ウエルネスでも多くの方にスポーツを楽しんで頂けるよう、10月1週目のレッスンを無料一般開放の「ウエルネス体験週間」を実施します(^_^)♪
ご家族、ご友人をお誘い合わせの上ご参加下さい。
※お一人何度でも参加できます。

◎お知らせ◎
9月27日は10月、11月分の月会費の引き落とし日です。
口座残高のご確認をお願い致します。

中津公民館まつり ウエルネス発表参加者募集

公民館まつりの発表参加希望簿を各クラス用意しますので、参加希望の方は記名して下さい。(リラックスヨガを除く)ウエルネスの活動を紹介すると共に、日ごろお世話になっている公民館のお祭りをみんなで盛り上げましょう！多くの参加をお待ちしています！♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡



10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 大 畠	ソフト エアロ 深 沢	ラテン ダンス 森 田	リラックス ヨガ 吉 川	リラックス ヨガ 吉 川	エアロ ミックス 石 村	オリジナル エアロ 青 木	タイチー ダンス 石 村	ボール エクササイズ 五十嵐	リラックス ヨガ 吉 川	ジャズ ダンス 深 沢	リズム& ストレッチ 森 田	ヒップ ホップ 深 沢	エアロ ミックス 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
2	2	2	3	3	3	5	5	5	5	6	6	7	7
8	8	8	10	10	10	12	12	12	12	13	13	14	14
16	16	16	17	17	17	19	19	19	19	20	20	21	21
23	23	23	24	24	24	26	26	26	26	27	27	28	28
30	30	30	31	31	31								

★お知らせ★

※カレンダー○印の2日～7日はウエルネス無料体験週間です。期間中何度でも参加できます。

★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。