

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10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

29年度 中津公民館まつりのお知らせ

公民館まつり開催期間 平成29年11月17日(金)～19日(日)

発表・・・11月19日(日) 午前10時～午後3時15分 14団体
ウェルネスの発表時間 12:30～13:15 45分間

※今年度からまつりの開催期間は3日間となり、発表は日曜日1日だけとなりました。

ウェルネスの参加種目と発表順は下記に決まりました。今回参加しないクラスも応援よろしく
お願いします！今年度は公民館としてランチを販売しませんので、各自で用意し時間を見つけて
振ってください。食事処は1階ロビーとなっています。

ウェルネス出演種目順序 11/19

- ①ソフトエアロビクス
 - ②ラテンダンス
 - ③エアロミックス(全会員参加型)
 - ④ヒップホップ
 - ⑤タイチーダンス
 - ⑥リズム&ストレッチ(観客参加型)
 - ⑦ジャズダンス
 - ⑧ウェルネスダンス(全会員参加型)
- ※各種目約5分の出演です。

全体リハーサル 11月5日(日)

- ①ソフトエアロビクス 11:00～11:10
- ②ラテンダンス 11:10～11:20
- ③エアロミックス 11:20～11:30
- ④ヒップホップ 11:30～11:40
- ⑤タイチーダンス 11:40～11:50
- ⑥ジャズダンス 11:50～12:00
- ⑦ウェルネスダンス 12:00～12:05

※今回は1時間ですので、各自ウォーミングアップ
を済ませ、時間厳守でお願いします。

ウェルネス発表前自主練

11月18日(土) 9:30～12:00
愛川町文化会館リハーサル室(1階)

発表会ウェルネス控え室 11/19

音楽室(3階) 11:45～13:15
公民館内での移動は、静かにお願いします。

2017 あいかわ スポーツレクリエーション・フェスティバル 10/8

秋晴れの日曜日！第一号公園で赤ちゃんからお年寄り
まで楽しめるイベントが開催され、大勢の方々が集まり
楽しんでいました。ウェルネスのコーナーも沢山の方々
が参加し大盛況でした。ウェルネス会員の方達も大勢参
加してくださいました。高柳先生は元気過ぎる位で、久
しぶりに皆さんに会って話せたので、とても嬉しかった
とおっしゃっていました。参加人数は下記の通りです。

[子供]56名 [大人]96名 [計]152名



ウエルネスニュース

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

スポーツくじ



ウエルネス体験週間報告

10月2日(月)～10月7日(土)のウエルネス体験週間では延べ24名の体験がありました。

ご親類、ご友人へのお声かけありがとうございました。既に入会された方、前向きに検討中の方もいらっしゃるようです。益々クラスも活気づきそうですね。

また、この期間とは別にウエルネスでは常時無料体験(別クラスで2回まで)を受け付けていますので今後もお気軽にお誘い下さい。

体験の方や新入会の方がいらした時は先輩会員の皆さんで声かけや事務手続き等お手伝い頂けると有難いです。多くの皆さんとの楽しいクラブ作りにご協力をお願い致します。



11月

第63回愛川町駅伝競走大会

監察・走路員募集

日時 平成30年1月7日(日)
9:45～12:00

大会当日に駅伝走路の監察・走路員として愛川町教育委員会より14名程派遣の依頼がありました。

ご協力くださる方は役員までお申し出ください。よろしくお願ひいたします。

★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
						2	2	2	2	X	X	X	X
6	6	6	7	7	7	9	9	9	9	10	10	11	11
13	13	13	14	14	14	16	16	16	16	17	17	18	18
X	X	X	21	21	21	X	X	X	X	24	24	25	25
27	27	27	X	X	X	30	30	30	30				

★お願い★

- ・レッスン参加の際は参加者名簿に〇をつけて下さい。
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
お気軽にお越しください。