

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11月 9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

第18回 中津公民館まつり



愛川ウェルネスネットワーク出演日時

平成29年11月19日(日) 12:30～13:15

ウェルネス控え室・・・音楽室 11:45～13:45

出演種目順序おおよその時間

①ソフトエアロビクス	12:30～12:35
②ラテンダンス	12:35～12:40
③エアロミックス	12:40～12:45
④ヒップホップ	12:45～12:50
⑤タイチーダンス	12:50～12:55
⑥リズム&ストレッチ	12:55～13:05
⑦ジャズダンス	13:05～13:10
⑧ウェルネスダンス	13:10～13:15

※出演者全員

エアロミックスはブルゾンちえみの35億の曲にあわせてスローエアロビクスをやります。全会員参加型ですので皆さんぜひ参加して下さい！！
服装は自由です！

リズム&ストレッチは観客参加型ですので、会員の方は観客席から参加応援をお願いします。

11/18(土) 発表前自主練習

愛川町文化会館 リハーサル室(1階)
11月18日(土) 9:30～12:00
自主練習をしたいクラスは、最後の仕上げをしましょう。

11/19(日) 発表・展示の駐車場

JA中津支所・ユノクリニック・相愛信用組合の各駐車場にとめてください。
駐車場に限りがありますので、できるだけ乗り合いをお願いします。

募集！ 愛川町駅伝競走大会監察・走路員

日時 平成30年1月7日(日) 9:45～12:00

大会当日にご自宅に近い所で、走者が駆け抜ける間だけ、応援しながらお手伝いをしてくださる方を募集しています。

14名程派遣依頼がありますので、ぜひご協力お願い致します。各クラスに募集用紙が置いてありますので、よろしくお願い致します。

✂切り11月上旬

ウェルネスニュース

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

スポーツくらぶ

toto
TOTAL SPONSOR OF JAPAN

BIG

太極拳クラス

レッスン会場及び時間変更のお知らせ

会場確保の都合により 12 月以降、太極拳クラスのレッスン会場が 2 階の多目的室に変更になります。

会場変更に伴い、レッスン時間は 10:30~11:45 となりますのでお間違えのないようお願い致します。

※多目的室の使用に際し、参加の皆さんにはお手数ですが机や椅子の移動など会場準備のご協力をお願い致します。



★体験レッスン(別クラスで2回迄)受付中です!(*^-^*)



12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	ポールエクササイズ	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
10:30~11:45	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
										X	X	2	2
X	4	4	X	X	5	7	7	7	7	8	8	X	X
11 多目的室	11	11	12	12	12	14	14	14	14	15	15	16	16
18 多目的室	18	18	19	19	19	21	21	21	21	22	22	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

★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ください。

