

ウエルネスでみつけよう！私サイズの健康法！

ウエルネスニュース

平成30年 1月15日号

総合型地域スポーツクラブ

一般社団法人

愛川ウエ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

平成三十年…新しい年がスタートしましたね。

年末年始、皆さんそれぞれ充実したお休みを過ごされたことと思います。

昨年、ウエルネスは勤労際・スポレク・公民館まつりなど 様々なイベントに参加することが出来ました。

これも、皆さんがウエルネスを盛り立て、支えて下さっているお陰だと思っています。

私事ですが、昨年は母が生死を彷徨い 入退院を繰り返しました。

年末には無事退院することが出来、健康の大切さや有り難さを改めて感じました。

ウエルネスに関わる全ての皆さんの健康を祈りつつ、
自分自身の体調管理も しっかりとしていきたい
と思います。

今年は成年(ちなみに私は年女です)…

皆さんにとって、『「ワン」ダブル』な
1年になりますように。

森田 恵子

第63回 愛川町一周駅伝競走大会



新年1月7日(日)愛川町一周駅伝大会が行われました。

幸い晴天に恵まれ暖かく気持ちの良い日で、多くの方々が沿道から声援を送っていました。

当日はウエルネスから監察・走路員として9名の方々がお手伝いしていただきました。お忙しい中、ご協力本当にありがとうございました。



ウェルネスニュース

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

スポーツくじ



悪天候等による急なレッスン変更・休講について

冬真っ盛りの季節です。降雪等によりレッスンが急に休講になる事がありますのでご注意ください。

レッスンの休講は随時ウェルネスコーナーやツイッター、ホームページでお知らせしておりますのでご覧ください。レッスンが行われる際も無理をせず、安全に十分注意してお越し下さい。



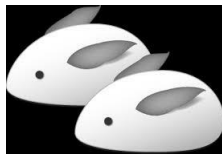
「みんなの声」より

- ★ウェルネスに入会を検討している友人がいますが、年齢制限はありますか？
→中学生以上の方ならどなたでも入会できます。ご入会をお待ちしております。
- ★休講時は早めに教えてほしい
→レッスンの休講や変更が決まった時点でツイッターやホームページでお知らせをしています。急な休講では大変ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解のほど宜しくお願い致します。

お知らせ

1月29日は月会費(2月、3月分)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。
※口座残高が足りない場合、再引き落としができません。
直接ウェルネス口座にお振り込み下さい。

JA 県央愛川 中津支所
(普)0011675
愛川ウェルネスネットワーク



2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	X	2	2	3	3
5	5	X	6	6	6	8	X	8	8	9	9	10	10
X	X	X	13	13	13	15	15	X	15	16	16	17	X
19	19	19	20	20	20	X	22	22	22	23	23	X	24
26	X	26	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。