

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30年4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

☆新種目誕生☆

種目 シェイプボクシング
日時 土曜日 13:10～14:10
指導者 山形 綾

※ 土曜日13:30からのエアロミックスは5月から上記のように、「シェイプボクシング」に代わります。

✿山形綾先生のコメント✿

このクラスは、協栄ボクシングジムによる、パンチ、防御動作、フットワーク等ボクシングの動作を音楽に合わせて行う有酸素運動のクラスです。

脂肪燃焼、体カアップ、ストレス解消に効果のある、どなたでもご参加頂けるクラスとなっております！
初めての方も是非チャレンジしてみてください！
皆様のご参加、心よりお待ちしております。

平成29年度

総会のお知らせ

日時 5月9日(水)

午後2時～

会場 中津公民館 第1会議室

正会員の方はご出席をお願い致します。出席できない場合は委任状をご提出下さい。



～インド紀行シリーズ～

インド・瞑想の学校便り I

記 吉川和子

リラックスヨガを担当させて頂いています、吉川です。

3月7日から18日まで、インドにある瞑想の学校に行ってきた。5年振りでした。

季節は春。鮮やかで綺麗な花々。早朝、瞑想ルームへ行く途中聞こえてくる鳥の声。

朝、昼、夜と食事はバイキングで食べ放題。おやつや、チャイなど飲み物も好きなだけ。唯一する家事は洗濯だけという贅沢な日々。洗濯は手洗いですが、一時間位で乾いてしまう位湿度は低く、日中34度になってもサラッとした暑さです。

瞑想というと「無になるんでしょ、そんなの無理よ。」と言われる。私が学んでいる瞑想法は、無になるのではなくて、生きていく上での知恵の様な役に立つ考えの力を使います。実際、どんな風に役に立つか？また、学校にいる動物達の事など次回にお伝え出来ればと思います。



ウェルネスニュース

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

スポーツクラブ



* 万が一レッスン中に怪我をしたら

*** 団体保険に加入しています ***

ウェルネスでは団体総合補償制度費用保険に加入しています。

レッスン中の怪我や、行き帰りの道のりでの怪我の通院、入院の費用保険です。

もしもの時は事務局までご連絡下さい。

平成 30 年度

正会員募集

愛川ウェルネスネットワークの活動と運営にご賛同頂ける方、より充実したクラブ作りにご協力をお願い致します。

年会費 2000 円

※正会員申込書にご記入の上
年会費を添えて役員まで。
または、「みんなの声」に
正会員申込書をご提出下さい。
後日ご連絡致します。

ご注意 5月よりプログラムの曜日や時間帯が一部変更になります。レッスン予定カレンダーをご確認のうえお間違えのないよう、お気を付けください。



5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	
タイチーダンス	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	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	シェイプボクシング
石村	大畠	深沢	森田	吉川	吉川	石村	青木	五十嵐	吉川	深沢	森田	深沢	山形
11:05~ 12:20	12:30~ 13:30	13:40~ 14:55	15:15~ 16:30	13:15~ 14:30	15:15~ 16:30	19:30~ 20:45	9:30~ 10:45	13:30~ 14:45	15:30~ 16:45	9:30~ 10:45	13:30~ 14:45	9:30~ 10:45	13:10~ 14:10
				1	1	X	3	3	3	4	4	5	5
7	7	7	7	8	8	8	10	10	10	11	11	12	12
14	14	14	14	15	15	15	17	X	17	18	18	19	19
21	21	21	21	X	X	22	X	24	24	25	X	X	X
28	X	28	28	X	X	29	31	31	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。

★体験随時受付中★

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。