

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30年5月18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

## シェイプボクシング始動

5/12(土)午後1時10分から新クラスが始まりました。42名の参加があり大盛況でした。

シェイプボクシングは、肩甲骨と股関節をよく使います。そして普段使わない細かい筋肉も使いますので、しっかりと汗をかく事ができ、シェイプアップ効果があります。

次回からは終わりのストレッチの時間を少し増やすそうです。みなさんの様子を見ながら調節して下さるそうですのでいちど体験してみてください！やみつきになりますよ～(^^)

《参加者の声》

○待ちに待ったボクシングが出来て、うれしかった！

○五十肩で痛かったが、レッスンを終えてみたら、痛みが消えていた！やはり動かした方が良いんですね。

○たくさん汗がかけて、みんなで掛け声をかけながら出来て、とても楽しかった！

○どんな内容か体験にきたが、楽しかった。

## H29年度 総会報告

一般社団法人愛川ウェルネスネットワーク第4回総会は5月9日に開催し、議案は全て承認されました。来賓としてスポーツ文化振興課課長松川様と副主幹阿部様にご臨席頂きました。総会議案書はウェルネスコーナーで閲覧できます。



～インド紀行シリーズ～

## インド・瞑想の学校便りⅡ

(ラージャヨーガ瞑想～♪)

記 吉川和子

今回はラージャヨーガ瞑想についてお話しさせていただきます。

日々の暮らしに役立つ考え方、知恵の様な知識を日々楽しみながら学んでいます。その中でもお気に入りのポイントは、『起きる事は全て良し』

夫が突然、脳幹出血倒れてから3年半、心に何時もありました。良し、と受け入れていくと良い事がたくさん見つかります。どう、捉えるかは私次第。

目も耳もオーケー！一緒に映画を病室でみたり、唯一動くまぶたで会話したり。

この身体を動かしている精神的なエネルギーが私達の本質で、身体は乗り物、車の様なものだと考えられています。彼の本質は前と変わらず、好きな映画も真剣に観ていました。車がガス欠状態だったんですね。何処も動かない身体をベッドに横たえながら、ジーと天井をただ見つめている毎日。

それなのに、肌はツヤツヤしていて、瞳は澄んでいてきれいでした。そんな彼を心の中で師匠と呼んでいました。

去年の夏、突然旅たちました。微笑んでいました。伝えきれない位、沢山の宝を私にくれて笑顔で旅立った彼に、そして支えてくださった方々へ、感謝しかありません。

# ウェルネスニュース

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

スポーツくらぶ



## ★ウェルネス無料体験週間のお知らせ

6/1(金)～6/7(木)はウェルネス無料体験週間です♪

期間中は、どなたでも何度でも自由に無料で参加できます。  
是非この機会にご家族、ご友人をお誘い合わせの上、ご参加下さい。お待ちしております！

※下記レッスン  
カレンダーの  
○印が無料体験です。



◎会費納入月の  
お知らせ◎

5月28日は月会費(6月分、7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



6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	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	シェイプボクシング
石村	大島	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	2	2
4	4	4	4	5	5	5	7	7	7	8	8	9	9
11	11	11	11	12	12	12	14	14	14	15	15	16	16
18	18	18	18	19	19	19	21	21	21	22	22	23	23
25	25	25	25	26	26	26	28	28	28	29	29	30	30

★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。