

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 6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

☂無料体験週間を終えて☂

6/1～6/7までの一週間で、15名（延べ19人）の参加がありました。早速4名の方が入会してくださいました。

これから入会してくださる方もいるようです。どうぞ新入会の方達を温かく迎えて下さい。皆様のご協力を感謝致します。



～インド紀行シリーズ～

インド・瞑想の学校便りⅢ

(インドの動物達を見て思う事)

記 吉川和子

早朝まだ暗い中、瞑想ルームへ行く途中、鳥のさえずりが聞こえてきます。それだけで穏やかな気持ちに。

朝ごはんを食べに食堂に向かう途中に木の所にリスが見え隠れしていて、思わず探したりします。ネコちゃんは階段でリラックスしています。

毎食必ずあるヨーグルト。放し飼いの牛から作られたミルクやバターも。近くを通りすぎても、それが何か？という様な目でユックリ歩く牛。

多分同じ生き物としてしか見て居ないような、恐れのない姿。ミルク等は頂くけど、殺したりしないので、多分安心しているのかな。

私が見た限りでは犬は放し飼い。鎖を付けているのは見た事が無く、お散歩の必要も無く、道のあちらこちらで、寝そべっていて。予防接種をしていないので、あまり近づかないように、といわれましたが。やはりのんびりした顔で。

夕方、サンセットメデーションの為に小高い山に行く途中に出会う馬。観光用にきらびやかな衣装を着ていて、人を乗せたり写真を撮ったり働いています。

夕暮れ時に一人トボトボ道の脇を歩いている牛を見て、何処に帰るんだろう？親は居るの？

と声を掛けたくくなりました。

段々こちらも境が無くなっていくような、そんな気持ちに。

山道を走る車から見た沢山の猿や、道の脇に座っていたラクダの大きな目をした愛らしい顔。思い出すだけで、ホッと癒されています。

人間同士もそんな関係でありたいなあ～と思います。



ウェルネスニュース

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

スポーツくらぶ



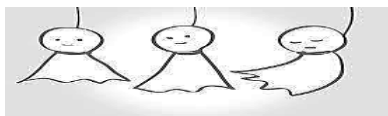
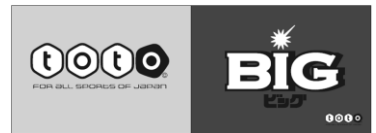
◎レッスン参加に際してのお願い◎

気持ちよくレッスンに参加して頂くため

ご協力をお願い致します。

- ・手荷物はレッスンの妨げにならないよう、
会場の左右に置いて下さい。
- ・携帯電話は電源を切るかマナーモードをお願いします。
- ・レッスンを早退する際は指導者、または誰かに
一声お掛け下さい。
- ・短時間での会場入れ替えでは皆さんで
ご協力をお願い致します。
- ・早め早めの水分補給を心がけ、体調管理に十分
お気を付けてご参加下さい。

私たち一般社団法人
愛川ウェルネスネット
ワークは今年度もスポ
ーツ振興くじ助成金の
交付内定を頂く事がで
きました。総合型地域
スポーツクラブとして、
より多くの方々と、
より充実した活動を続
けられるよう、努めて
参ります。



7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
2	2	2	2	3	3	3	5	5	5	6	6	7	7
9	9	9	9	10	10	10	12	12	12	13	13	14	14
16	16	16	16	17	17	17	19	19	19	20	20	21	21
23	23	23	23	24	24	24	26	26	26	27	27	28	28
30	30	30	30	31	31	31							

★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。