

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 9月13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

勤 労 祭

パワー全開！暑さも吹っ飛びました！！



今年は猛暑でしたが、当日（8/19）は気温も下がり、23名ハリキッテ踊りました。



～インド紀行シリーズ～

インド・瞑想の学校便りⅥ

（最終回 暮らしに役立つラージャヨーガ瞑想）

記 吉川和子

こんにちは。身体を動かすヨガも、心を整える瞑想のヨガも、日々の暮らしを楽しむ為にあります。難しいポーズが出来てヨガが出来た訳でも無いし、難しい顔をして、瞑想してます、、、というの違うし。

ヨーガとは繋がり。自分との繋がりが良くなると他の人や、様々に起きてくる事に対する繋がり方も自動的によくなります。起きたことは良し、起きていないことは更によくなる。未来はベスト。落ちたものを3秒以内で捨てる3秒ルール。過去の事が頭に浮かんで来たら『過去と他人は変えられない』と、3秒以内で今に戻ります。学校の責任者は103歳の女性。その方が、クラスの中で『過去には住まないで、過去から学んでいく』と。

未来の心配が浮かんで来たら、『考えの8割は妄想』起きもしない事を思い煩い体も疲れます。3秒以内に現在に戻ります。大切なのは今。今をどうするか、にエネルギーを使います。今が良ければそれが良い過去になり、良い未来に繋がっていきます。

どんな事が起きても楽しめる叡智と、どんな季節も楽しめる身体作りをこれからも皆様にお伝えしていけたら嬉しいです。

今回が最後のお便りです。半年もの間、読んで頂いてありがとうございました。

ウエルネスニュース

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

スポーツくらぶ



10月は県民スポーツ月間です

ウエルネス無料体験週間 (10/1~10/6)

10月1日~10月6日の期間中はウエルネス体験週間です。
会員以外の方も期間中無料で何度でもレッスンに参加できます。
ご家族やお友達をお誘い合わせの上、ぜひご参加下さい。



中津公民館まつり ウエルネス発表参加者募集

(ウエルネス発表 11月11日(日) 11:55~12:40)

各クラスで公民館まつり発表の参加者を募集します。(ヨガを除く)
参加可能な方は各クラスの参加者名簿に記名して下さい。
発表内容は指導の先生と検討し、各クラスの通常レッスンの中で練習します。

※参加希望者が少ないクラスは発表不参加になる場合もあります

◎9月27日は月会費の
引き落とし日です

口座残高のご確認を

お願い致します。

※口座残高不足の場合は
引き落としが出来ません
ので直接ウエルネス口座
へお振込み下さい。

◎お知らせ◎

公民館内 LED 工事のため

10/15~10/20 は会場が使え
ません。工事期間中はレッスン
がお休みになりますのでお間違
えのないようお願い致します。



10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
1	1	1	1	2	2	2	4	4	4	5	5	6	6
8	8	8	8	9	9	9	11	11	11	12	12	13	13
15	15	15	15	16	16	16	18	18	18	19	19	20	20
22	22	22	22	23	23	23	25	25	25	26	26	27	27
29	29	29	29	30	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。

★随時体験受付中★

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。
お待ちしております(^)/