

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10月11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

## 30年度 中津公民館まつりのお知らせ

公民館まつり開催期間 平成30年11月9日(金)～11日(日)  
ウエルネス出演日時 11日(日) 11時55分～12時40分(45分間)  
30年度キャッチフレーズ 「楽しもう！広げよう！笑顔の時間！！」

### ウエルネス発表順序 11/11

- ① ヒップホップ
- ② タイチーダンス
- ③ みんなでストレッチ(観客に向けて)
- ④ ソフトエアロビクス
- ⑤ ラテンダンス
- ⑥ ボールエクササイズ
- ⑦ リンパマッサージ(観客に向けて)
- ⑧ ジャズダンス
- ⑨ ウエルネスダンス(全員参加)

全体リハーサル 10月27日(土)

ウエルネス持ち時間

11:00～12:00

☆出演順にリハーサルを行います。  
各種目10分弱ですので、時間厳守をお願い致します。

☆始まる前に各自ウォーミングアップをして  
おいて下さい！



### 公民館まつりの自主練習

11月4日(日) プレイルーム

9:00～13:00

- ① ヒップホップ 9:30～10:00
- ② タイチーダンス 10:00～10:30
- ③ ソフトエアロ 10:30～11:00
- ④ ウエルネスダンス 11:00～11:10
- ⑤ ラテンダンス 11:10～11:40
- ⑥ ボールEX 11:40～12:10
- ⑦ ウエルネスダンス 12:10～12:20
- ⑧ ジャズダンス 12:20～12:50

※時間に遅れないように、お願いいたします！

11/11 ウエルネスの控室



音楽室(3階)

使用時間 10:55～13:10

※貴重品の管理には、各自注意して下さい！  
3階での移動は、発表がおこなわれてい  
ますので、静かにお願い致します。

11/11(日) 駐車場について

いつもの駐車場は来客用で、使えません。  
JA中津支所・ユノクリニック・相愛信用  
組合の各駐車場にとめてください。  
できるだけ乗り合いでお願い致します。

# ウェルネスニュース

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

スポーツくらぶ



## 黒岩知事との『対話の広場』—人生100歳以上の生涯スポーツ—

スポーツは子供から大人までが生涯にわたり心身ともに健康な生活を送るためにかかせません。誰もが生き生きと充実した生活を送るためのスポーツライフについて黒岩知事と意見交換してみませんか？また、相模原でご活躍のやんちゃるジム金川代表と元サッカー日本代表の川口能活氏（「SC 相模原」所属）がスポーツライフのテーマで事例発表されます。

皆さん、どうぞご参加ください

【開催日時】平成30年10月29日（月曜）

18:30から20:00（18:00開場）

【会場】相模女子大学グリーンホール 多目的ホール

【事例発表者】金川 純子 氏（総合型地域スポーツクラブ「やんちゃるジム代表」）

川口 能活 氏（「SC 相模原」所属 現役プロサッカー選手）

【定員】220名 【参加費】無料

【申込方法】ウェルネスで取りまとめて申し込みますのでウェルネス事務局までメールでお申し込み下さい。

✉ [aikawa-wellness@ezweb.ne.jp](mailto:aikawa-wellness@ezweb.ne.jp)

（電話申し込み可）

【申込締切】平成30年10月20日（土曜） ※定員を超えた場合は抽選となります。

席に余裕がある場合は締切後も受付可



11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	X	2	2	X	X
5	5	5	5	6	6	6	8	8	8	X	X	X	X
X	X	X	X	13	13	13	15	15	15	X	X	X	X
19	19	19	19	20	20	20	X	X	X	X	X	24	24
26	26	26	26	X	X	X	29	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。

★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(^~)/