

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11月16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

## 公民館まつりお疲れ様でした！

11月11日(日)愛川ウェルネスネットワークは、6種目を45分間パワフルに動き回りました。出演者の素敵な演技を次のページに載せていますのでご覧ください



## 募集！

## 愛川町駅伝競走大会走路員

日時 平成31年 1月13日(日) 9:45発走

小雨・小雪決行 荒天の場合は中止

第64回愛川町民マラソンの走路員募集の要請が、参りました。当日ご自宅近くで、走者が駆け抜ける間だけ、応援しながらお手伝いをして下さる方を募集しています。14名程派遣依頼がありましたので、ぜひ皆様のご協力をお願い致します。

各クラスに募集用紙が置いてありますので、よろしく  
お願い致します。 〆切 11月中旬



# ウエルネスニュース

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

スポーツくじ



## ★ウエルネスのクリスマス 12/16 イベントのお知らせ★

いよいよ今年もクリスマスの時期がやって来ます！

今年のウエルネスのクリスマスイベントは2部制です☆

第1部はクリスマス特別レッスン！楽しく身体を動かしましょう☆  
内容は後日お知らせしますのでお楽しみに！（指導：小林、深沢、森田）

第2部はみんなでランチの企画です♪

（第2部での景品用にお家で眠っているものがあれば当日お持ち下さい。  
ご協力をお願いします-☆）

多くのみなさんのご参加をお待ちしています。(^^)／

※第1部、第2部のどちらか一方の参加も可能です。

日 時：12月16日（日）第1部 11時10分～12時40分（会費：無料）

第2部 13時～14時30分（会費：1000円 ランチ代）

会 場：第1部 中津公民館 3F プレイルーム

第2部 2F 多目的室

申し込み：各クラスにて申込み名簿にご記名ください。

◎11/27 は月会費の  
引き落とし日です  
□座残高のご確認を  
お願い致します。  
※□座残高不足の場合  
は引き落としが出来ま  
せん。  
直接ウエルネス□座へ  
お振込み下さい。



## 12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
3	3	3	3	4	4	4	6	6	<del>6</del>	7	7	8	8
10	10	10	10	11	11	11	13	13	13	14	14	15	15
17	17	17	17	18	18	18	20	20	20	21	21	22	<del>22</del>
<del>24</del>	<del>24</del>	<del>24</del>	<del>25</del>	<del>25</del>	<del>25</del>	<del>25</del>	<del>27</del>	<del>27</del>	<del>27</del>	<del>28</del>	<del>28</del>	<del>29</del>	<del>29</del>
<del>31</del>													

★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  
にお越し下さい。  
お待ちしております! (\*^-^\*)