

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31年1月17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

HAPPY NEW YEAR

2019

謹んで新春のお慶びを申し上げます

私たち愛川ウェルネスネットワークは総合型地域スポーツクラブ設立から、早くも今年9年目を迎えます。設立準備期間の2年間、そして設立後8年間を toto の総合型地域スポーツクラブ活動助成を受け、活動を続けてきました。おかげさまで設立当初よりレッスン種目も増え、クラブの状況も整って参りました。

会員の皆さま、地域の皆さまのご協力のもと、愛川町の地域スポーツクラブとして着々とあゆみを進めています。

今年3月には今までお世話になった toto の総合型地域スポーツクラブ活動助成の助成期間が全て終了します。

今年は自主自立し充実した活動を広げる更なる飛躍の年となることでしょう。

身体を動かす楽しさや爽快感を多くの方と共有できるよう、ウェルネスの活動をもっともっと地域の方々に知って頂き、共に健康で楽しく活動を続けていきたいと思っています。

皆さま、今年もどうぞ宜しくお願い致します。

クラブマネジャー 深沢智恵子

第64回愛川町一周駅伝競走大会

1月13日(日)晴天の下に愛川町一周駅伝競走大会及び「町民みなスポーツの町宣言」30周年事業があわせて開催されました。

30周年事業は三増公園で行われ、ゲストランナーとしてオリンピックのマラソン競技で銀、銅のメダリスト、エリック・ワイナイナ選手がオープニングに参戦されました。

駅伝競走大会では、一所懸命走るランナーに沿道のみなさんが、惜しめない声援を送っていました。又今回は松蔭大学女子駅伝部が参加され大会を彩っていました。

今年で3回目となる走路員としてウェルネスからは13名の方が参加してくださいました。寒い中ご協力ありがとうございました。



ウェルネスニュース

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

スポーツくらぶ



特別レッスン 健康運動教室

椅子に座って簡単エクササイズ

～懐かしの曲にあわせて楽しく身体を動かそう～

日時：2月28日（木）15：30～16：45

場所：レディスプラザ 3F プレイルーム

指導：森田恵子

参加費：無 料

持ち物：運動のできる服装、室内シューズ、飲み物(水分補給)

※会員以外の方も参加できます。お友達もお誘い合わせの上ご参加下さい。



◎1/28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。

直接ウェルネス口座へお振込み下さい。

●木曜日リラックスヨガ休講のお知らせ●

先生のご都合により2月、3月の木曜日リラックスヨガはお休みになります。お間違えのないようお願い致します。



2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	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				

28
森田特別
レッスン

★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！(*^-^*)