

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 2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

健康運動教室

## 椅子に座ってエクササイズ

日時：平成31年2月28日（木）

3月14日（木）

3月28日（木）

午後3:30～4:45

会場：レディースプラザ（中津公民館）

3F プレイルーム

指導：森田恵子（健康運動指導士）

参加費：無料 どなたでも参加できます。

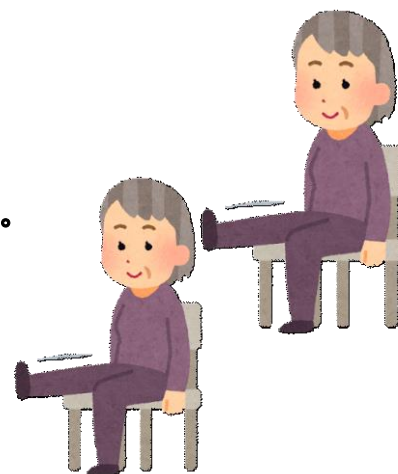
運動のできる服装で、水分を持ってお越し下さい。

（敷物は要りません）

お問合せ：クラブ事務局 ☎080-5899-9046

※普段運動をした事が無い方大歓迎です！ぜひご主人や

お知り合いの方を誘ってお越しください。



### 第19回中津公民館まつり参加団体アンケート 集計結果

展示と発表についての意見から、発表の部のみを、抜粋しました。

- ◆発表日時 満足（8件）不満（3件） ◆控室 満足（10件） 不満（1件）
- ◆各種イベントが重なり来場者が少なくて残念。9月に開催することも検討に入れて頂きたい。また、2年に1回でも良いので、開催期間を一週間ほどにしてほしい。
- ◆昼食の販売がないのが残念！との声が多かったです。特に午後の発表部門来場者がすくなかった。
- ◆演技中におしゃべりする人達がいる、気が散った。
- ◆発表では、みんないきいきと表現して輝いていました。観ている人達も元気をもらえる様な発表会でした。
- ◆ウェルネスの方達のハツラツぶりに感動しました。

# ウェルネスニュース

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

スポーツクラブ



## 緊急時一斉メール連絡をご利用下さい



悪天候などによる急なレッスン休講時等の対応として現在  
ツイッター連絡とホームページでのお知らせを行っていますが、  
更に希望者に緊急連絡一斉メールを送信します。  
ご希望の方は下記愛川ウェルネス事務局のアドレスに  
お名前と緊急連絡登録希望とメールでご連絡下さい。



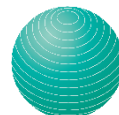
**aikawa-wellness@ezweb.ne.jp**

\*\*\*\*\*



**忘れものにご注意下さい!**

忘れ物が増えています。もう一度  
手荷物をご確認下さい。



3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 森田特別 レッスン	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 森田特別 レッスン	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! (\*^-^\*)