

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 3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

健康運動教室

椅子に座ってエクササイズ

日時：平成31年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）



2/28日に第1回を開催し、17名の方が参加して下さいました。

参加者の感想

- ☆脳トレの様な動きがあって新鮮でした。もっとスムーズに動けるように、頑張りたい！
- ☆椅子に座っているので、足が痛くてもできました。
- ☆おもしろかった！
- ☆椅子に座っているだけでなく、立つ動きも入れてほしい。

❀正会員懇話会を行いました❀

3月1日（金）第一会議室にて正会員懇話会が開催され、お茶を飲みながら和やかに談笑しました。

「もっと色々なクラスの人に正会員になってもらい、各クラスの様子を聞きたい」「会員を増やすにはもっと宣伝が必要ではないか？」等々の意見がでました。

それには皆様のご協力がぜひ必要です。

正会員

募

集

中

正会員は総会に出席でき議決権があります。

年会費2000円（年1回）

※正会員随時募集しています。正会員申込書にご記入の上「みんなの声」にご提出下さい。

ウェルネスニュース

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

スポーツくじ



🚗お車でお越しの皆さまへ

駐車場が大変混雑する時間帯があります。
可能であれば乗り合わせでのご来場、徒歩や自転車での
ご来場をお願い致します。
また、レッスン後は速やかに駐車場からご退場のご協力を
お願い致します。



4月

※月会費のお知らせ

3月27日は4、5月分月会費
の引き落とし日です。
口座残高のご確認をお願いします。
万一残高不足の場合は自動引き落
としができません。
お手数ですが下記口座にお振り込
み下さい。
県央愛川農業協同組合 中津支所
(普)0011675
愛川ウェルネスネットワーク

★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 ポクシング
石 村	大 畠	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!(*^-^*)