

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

令和 元年 7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

第36回愛川町勤労祭

野外フェスティバル参加者募集

8月18日(日) 午後2時～

※ウェルネスの出演時間は未定です。

出演種目

☆ラテンダンス

☆ジャズダンス

☆ヒップホップ

8/18 自主練習

11時～13時 プレイルーム

13時～ 和室

※地域活動の一環ですので、多くの方の参加をお待ちしています。上記のクラスに参加者名簿がありますので、ご記入ください。

第20回中津公民館まつり

開催期間

11月8日(金)～10日(日)

ウェルネス発表日

11月10日(日)

🌸今年度、愛川ウェルネスネットワークは公民館まつり実行委員会役員となりました。

野田代表が役員を務めてくださいます。予定を今から空けておいて下さい！皆様のご協力をお願い致します。



駐車場混雑緩和の措置

先月号で「駐車場混雑緩和のためのお願い」を載せましたが、皆様直ぐにご協力くださりまして、自転車や、徒歩などに切り替えて下さり、ありがとうございました。又、駐車場も早く来た方は、奥から停める様になり、スムーズに駐車出来るようになり感謝しています。それでも曜日や時間帯によっては、駐車できないときがあるようです。

そこで、ウェルネスネットワークの対策として、下記のマークのプレートを作成いたしました。

特に火曜日のヨガなどはレッスンを受ける方が多いので、入れ替え時は混雑します。ウェルネスの方は出来るだけ一番奥に向かい合わせに停めていただいて、この、“ウェルネスプレート”をダッシュボードの上にでも置いて下さい。

そうすれば、このプレートの前にはウェルネスの方が停めることができます。

折角レッスンに来たのに駐車出来なくて帰ることがないようにしたいですね！

皆様のご協力よろしくお願い致します。

“ウェルネスプレート”は1階ウェルネスコーナーに置いておきます。

早めに来る方はぜひ持って行ってください！！



ウェルネスニュース

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

◎勤労祭出演リハーサル日程◎

- ★ラテンダンス 8月12日(月) 15:15~16:15
- ★ジャズダンス 8月16日(金) 9:30~10:30
- ★ヒップホップ 8月17日(土) 9:30~10:30
3F プレイルーム



※リハーサルに参加できない場合は
事前に担当指導者にお伝え下さい。

◎会費納入月の

お知らせ◎

7月29日は月会費の
引き落とし日です。
口座残高のご確認を
お願い致します。

★毎月1回の無料プログラム★

いきいきシニア健康体操教室

指導：健康運動指導士 森田恵子
8月15日(木) 9月19日(木)
13:30~14:30 3Fプレイルーム

室内運動靴
汗拭きタオル
飲み物
ご持参ください。

*参加費無料！どなたでも参加できますのでお待ちしております(^)/

※口座残高不足の場合は再
引き落としができません。
ご自身で直接ウェルネス
口座にお振り込みをお願い
します。



8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	3	3
X	X	X	X	X	X	X	8	8	8	9	9	10	10
X	X	X	X	13	13	13	15	15 森田特別 レッスン	X	X	X	X	X
19	19	19	19	20	20	20	22	22	22	23	23	24	24
26	26	26	26	X	X	X	29	29	29	X	X	X	X

★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!(*^-^*)