

ウエルネスでみつけよう！私サイズの健康法！

ウエルネスニュース

令和 元年 8月10日号
総合型地域スポーツクラブ
一般社団法人
愛川ウエ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☆

日時 8月18日(日) 午後2時～7時 (小雨決行)

場所 内陸工業団地内街路「中津太田交差点から内陸中3丁目交差点640m」

ウエルネスネットワーク出演時間 午後4時15分～4時30分(15分間)

集合場所・時間 本部テント前 午後3時50分

出演順序

- ① ジャズダンス
- ② ラテンダンス
- ③ ヒップホップ
- ④ ウエルネスダンス

※出演者の方には飲み物券を配布します。
熱中症に気を付けて下さい！

8/18(日) 自主練習 11時～13時

※各自で準備体操を済ませてください。

- | | |
|------------|-------------|
| ① ジャズダンス | 11:30～11:50 |
| ② ヒップホップ | 11:50～12:10 |
| ③ ウエルネスダンス | 12:20～12:30 |
| ④ ラテンダンス | 12:30～12:50 |

※午後1時から和室を借りていますので、昼食や着替えに使ってください。

★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)

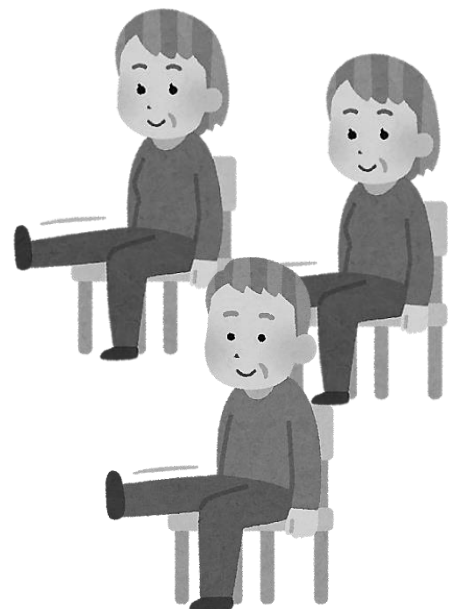
◎ 10月17日(木)

時間：13:30～14:30

会場：3Fプレイルーム

*参加費無料！ 会員以外の方もOK!

どなたでも参加できますのでお待ちしております(^^)/
室内運動靴、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。



ウェルネスニュース

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

◆太極拳クラス終了のお知らせ◆

平成 26 年度より月曜日に活動が続けてきた太極拳のクラスですが、クラブ運営の都合により、9月をもちまして終了する事となりました。

昨年度で toto 助成金が終了し、運営の見直しが必要になった事、ご理解下さいますようお願い致します。

ご参加の皆さまには誠に残念なお知らせで申し訳ありません。

また、大畠先生には 5 年半にわたり熱心なご指導をいただき大変感謝しております。

ありがとうございました。

愛川ウェルネスネットワーク理事会



⚡ 変 更 ⚡

シェイプボクシングレッスン日

8月17日(土) レッスン日

8月24日(土) 中止

※お間違えの無いよう

宜しくお願い致します。



9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
2	2	2	2	3	3	3	5	5	5	6	6	7	7
9	9	9	9	10	10	10	12	12	12	13	13	14	14
16	16	16	16	17	17	17	19	19 森田特別 レッスン	19	20	20	21	21
23	23	23	23	24	24	24	26	26	26	27	27	28	28
30	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!(*^-^*)