

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 9月12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

中津公民館まつり

ウエルネス発表日時

11月10日(日) 12:15～13:00

出演種目

タイチーダンス

ラテンダンス

ソフトエアロ

ジャズダンス

ヒップホップ

ボールエクササイズ(体験)

※全体リハーサル日…10月26日(土)

11:00～12:00

愛川スポーツ

レクレーション・フェスティバル

種目 健康体操、ボールエクササイズ

日時 2019年10月13日(日)

場所 第一号公園 体育館 卓球室

10:00～ 健康体操(森田)

10:30～ ボールエクササイズ(石村)

11:00～ 健康体操(森田)

11:30～ ボールエクササイズ(石村)

《昼休憩》

13:00～ ボールエクササイズ(石村)

※当日受付等のお手伝いをして下さる方を、募集しています。ご協力よろしくお願い致します。

愛川町勤労祭

野外フェスティバル

2019・8・18



非常に蒸し暑い日でしたが、ウエルネス会員の方や観客の方が、熱い声援を送って下さり、楽しく踊る事が出来ました。

25名の方が参加して下さいました。

ご協力ありがとうございました。

勤労祭 DVD 貸し出し

勤労祭のDVDを撮りました。まだ見ていない方や、ゆっくり見たい方はウエルネスコーナーに置いておきますので、貸し出しノートに記入して持って行ってください。期間は一週間以内でお願い致します。

ウェルネスニュース

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

10月は県民スポーツ月間です

ウェルネス無料体験週間

下記カレンダーの○印はウェルネス無料体験日です。
どなたでも参加できますのでお友達やご家族をお誘い
合わせの上ご参加下さい。
○印の期間中は何度でも参加できます。

予約不要です
お気軽にお越し下さい♪
お待ちしております！



お車でお越しの皆さま
駐車場の混雑予想カレンダーが
1階カウンターの脇に掲示されて
いますのでご確認ください。
混雑緩和のため徒歩や自転車での
ご来館にご協力をお願いします。



◎9月27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。

※口座残高不足の場合は再引き落
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。

★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

9月19日(木) 10月17日(木)

13:30~14:30 3Fプレイルーム

*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(^)/

室内運動靴
汗拭きタオル
飲み物
ご持参ください。

10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	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	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	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
			×	×	×	○	○	○	○	○	○	○
7	7	7	8	8	8	10	10	10	11	11	12	12
14	14	14	15	15	15	17	17 森田特別 レッスン	17	18	18	19	19
○21	○21	○21	×	×	×	24	24	24	25	25	×	×
28	28	28	29	29	29	31	31	31				

★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！(*^-^*)