

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 11月16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

公民館まつり ご苦労様でした！

秋のお忙しい時、出演にご協力下さいましてありがとうございました。そして観に来て下さった方、応援ありがとうございました。

次のページに各クラスの演技を載せていますので、ご覧ください。



あいちゃん商店会 秋まつり

日時 11月24日(日) 10時～3時
場所 かえでの広場 健康プラザ駐車場
ウェルネス出演時間 11:35～12:00

ジャズダンス・タイチーダンス
ラテンダンスが出演して下さいます。
ぜひ出かけてみてください！

募集！ 愛川町駅伝競走大会走路員

日時 令和2年 1月12日(日) 9:45発走
小雨・小雪決行 荒天の場合は中止

第65回愛川町民マラソン観察走路員募集のお知らせです。当日ご自宅の近くで、応援しながら走者が駆け抜ける間だけお手伝いして下さる方を募集しています。14名ほど派遣依頼がありましたので、ぜひ皆様のご協力をお願い致します。募集用紙は体験者名簿に挟んでありますので、ご記名お願い致します



designed by freepik

ウェルネスニュース

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

予告!

🎄クリスマス特別レッスン

ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 指導: 五十嵐美和子
12月23日 (月) 13:15~14:30

※詳細は来月号ウェルネスニュースでお知らせします! お楽しみに!!

12月のシェイプボクシング 時間変更

12月7日(土)、12月14日(土)
のボクシングクラスは会場確保の都合で15:10~16:10に変更になります。お間違えのないようご注意ください。

★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
11月21日(木) 12月19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。

◎11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。



12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
2	2	2	3	3	3	5	5	5	6	6	7	7 時間変更 15:10~
9	9	9	10	10	10	12	12	12	13	13	14	14 時間変更 15:10~
16	16	16	17	17	17	19	19 森田特別 レッスン	19	20	20	21	21
23	23 クリスマス 特別レッスン	23	24	24	24	26	26	26	27	27	28	28
30	30	30	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! (*^-^*)