

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 2年 1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

新年あけましておめでとうございます。

2020年、日本にとって56年ぶりのオリンピック・パラリンピックイヤーがスタートしました。

日夜、テレビやラジオで報道される、各種スポーツや選手に益々関心が深まるものと思います。

私たちウェルネスネットワークも、会員の皆さまの積極的な参加と行動で、益々盛り上がっています。

令和2年のスタート、1月6日からのレッスンは どのクラスも参加者が満杯で、和気あいあいとした雰囲気の中、お一人お一人のやる気満々の気合が、汲み取れました。

今年も、楽しく、健康で活動できる様、お互いに頑張りましょう。

又、ご希望・改善点等お気づきになられましたら、遠慮なくお知らせください。

そして、より魅力的な会にしていきたいと思います！

特別レッスン 『ルーシーダットン』

昨年12/23(月)に開催されました五十嵐先生のルーシーダットンのレッスンは、47名の方が参加されました。

座って行うのに、思った以上に汗をかいた、身体が熱くなった、などの感想がありました。

最後に皆様がお持参くださいました、プレゼントをじゃんけんゲームで交換しました。皆さん好きな物を選んで全てなくなりました。



1/12 愛川町一周駅伝競走大会

薄日が差す日曜日、愛川町駅伝競走大会が開催され、14名のウェルネス会員の方達が監察走路員として各地域に配置されました。寒い中、朝早くからご協力下さいまして、ありがとうございました。

警察の方、指導隊、監察走路員合わせて280名以上の協力のもと、無事に終わることが出来ました。ご苦労様でした。



ウエルネスニュース

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

愛川町生涯学習課主催

いきいきシニア健康体操教室



愛川町生涯学習課より、あいかわ楽習応援団『みんなの先生』の森田先生に『いきいきシニア健康体操教室』の依頼がありました。1月15日号お茶の間通信でも掲載され、参加者を募集していますので皆さまお誘い合わせの上ぜひご参加下さい♪

日 時：2月20日（木）13：30～14：30

場 所：愛川レディースプラザ 3F プレイルーム

指 導：健康運動指導士 森田恵子

持ち物：運動のできる服装、運動靴、飲み物、汗拭きタオル

お問い合わせ：愛川町生涯学習課生涯学習班 ☎046-286-4588

◎会費納入月のお知らせ◎

1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。
ご自身で直接ウエルネス口座にお振り込みをお願い致します。

2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
											1	X
3	3	3	X	X	4	6	6	X	7	X	8	8
10	10	10	X	X	X	13	13	13	14	14	15	15
17	17	17	18	18	18	20	X	X	21	21	X	X
X	X	X	X	X	X	X	27	27	X	28	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！(*^-^*)