

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 7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

## レッスン参加状況

4か月振りのレッスンが再開いたしました。色々な制約がありますが、ご協力いただきまして、ありがとうございます。

再開から2週間経ちましたので、各クラスの参加状況をお知らせ致します。

各クラス20名には達しないところが大部分あります。まだ余裕がありますので、どうぞお出掛け下さい。

どのクラスもゆったりめの内容で、どこに参加しても基本的な動きですので、きつくないと思います。

曜日	クラス名	日付	参加人数	日付	参加人数
木	オリジナルエアロ		18名		14名
	ボールエクササイズ	7/2	19名	7/9	20名
	リラックスヨーガ		休み		15名
金	ジャズダンス	7/3	19名	7/10	20名
	リズム&ストレッチ		18名		15名
土	ヒップホップ	7/4	13名	7/11	11名
	シェイプボクシング		16名		14名
月	タイチーダンス		8名		16名
	ソフトエアロ	7/6	9名	7/13	11名
	ラテンダンス		7名		8名
火	フレンドリー		11名		10名
	リラックスヨーガ①	7/7	12名	7/14	20名
	リラックスヨーガ②		20名		20名
	エアロミックス		6名		4名

新クラス

フレンドリー健康体操

7月7日火曜日 11:15～フレンドリー健康体操が始まりました。

指導者はご存じの方が多いと思いますが、小林光子先生です。

久しぶりのレッスンでしたので、姿勢を正し爪先をあげて歩くことや、バランスをとったり、ボールを使って筋トレしたりと、ゆったり楽しく行われました。

どなたでも無理なく出来ると思いますので、ぜひご参加ください。



# ウェルネスニュース

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



## ◆参加者名簿の受付は 15 分前からお願いします。◆

7月よりコロナ感染防止対策の一環として自筆での記名をお願いしておりますが、記名はレッスン開始の15分前から受付とさせていただきます。会場利用は2時間単位ですのでクラスによっては30分前から会場に入ってお待ち頂けますが3密にならないよう充分にお気を付け下さい。

その場合も参加者名簿への記名はレッスン開始の15分前から廊下で済ませ、会場へお入りください。

※あまりにも早い時間において頂く事はご遠慮下さいますようお願い致します。

コロナ感染防止対策ではご不便をお掛けしておりますが何卒ご理解、ご協力をお願い致します。

ご意見、ご要望等ありましたら事務局、または「みんなの声」BOXへお寄せ下さい。



8月

◎7月27日(月)は月会費の引き落とし日です。

□座残高のご確認をお願い致します。□座残高不足の場合は再引き落としができません。ご自身でウェルネス口座にお振り込みをお願い致します。

県央愛川農業協同組合  
中津支所 普通0011675

※6月分会費は7月10日にご返金致しましたのでご確認ください。

ご不明な点等ございましたら事務局までお問い合わせ下さい。

★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	フレンドリー健康体操	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	深沢	森田	小林	吉川	吉川	石村	青木	五十嵐	吉川	深沢	森田	深沢	山形
11:15~ 12:15	13:30~ 14:30	15:15~ 16:15	11:15~ 12:15	13:30~ 14:30	15:15~ 16:15	19:30~ 20:30	9:30~ 10:30	13:30~ 14:30	15:30~ 16:30	9:30~ 10:30	13:30~ 14:30	9:30~ 10:30	13:15~ 14:00
												1	1
3	3	3	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8
10	10	10	11	11	11	11	13	13	13	14	14	15	15
17	17	17	18	18	18	18	20	20	20	21	21	22	22
24	24	24	25	25	25	25	27	27	27	28	28	29	29
31	31	31											

### ★おねがい★

- ・コロナ感染予防対策にご協力をお願い致します。
- ・レッスン参加の際は参加者名簿に自筆で記名して下さい。
- ・手指の消毒、できるだけマスク着用にご協力をお願いします。
- ・レッスン中は携帯電話をマナーモードにおねがいします。

### ★体験随時受付中★

運動のできる服装で、飲み物、敷物(バスタオル等)持参でお気軽にお越し下さい。電話(メール可)予約お待ちしております。(\*^-^\*)