

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 10月15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



これからのレッスンについて

<レッスン時の人数制限変更について>

「制限人数を増やしてほしい！」という要望もあり、理事会で検討、各担当指導者にも打診し、下記の通り人数制限を変更しました。

クラスの活動内容によって人数制限数が違いますのでご確認ください。

(※状況によって変更の可能性があります。)

- ・リラックスヨガ …… 30名
- ・オリジナルエアロ …… 20名
- ・その他のクラス …… 25名

<体験者について>

コロナ禍での体験は予約制です。優先的に出席簿に記名しておきますが、ご了承下さい。
※予約なしの体験も人数制限内ならOKですが先着順になりますのでご注意ください。

<クラス登録制度導入について>

仕事の関係や家庭の事情により、「この1クラスにしか参加できない！」という方への救済制度として、希望者にクラス登録制を導入する事になりました。登録者は優先参加が可能になります。登録条件は、登録する1クラスにしか参加できない方に限ります。全クラス対象で、希望者はクラブ事務局にメールで申し込んでください。

※**ご注意**欠席する場合は、事前にご自分で出席簿に欠席の旨記入してください。

急遽、当日欠席の場合も、ご友人に頼む等何らかの方法で欠席の旨を記入して下さい。
※登録制度は初めての試みです。試行後何か不都合やご意見等ありましたら「みんなの声」又はウェルネス事務局にメールでお寄せ下さい。 aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

☆体験週間を終えて

10/5～10/10の期間に体験に来られた方は17名で、延べ28名の参加となりました。ご協力ありがとうございました。

各クラスの体験状況は下記の通りです。

タイチーダンス	2	ボールEX	4
ラテンダンス	1	ヨガ(木)	6
健康体操	1	ジャズダンス	1
ヨガ(火)	7	リズム&ST	3
オリジナル	2	ボクシング	1

コロナ対策のための注意事項

- ・体温は必ずご自宅で測ってきてください。忘れた場合は、公民館の受付にウェルネスの体温計が預けてありますのでお使い下さい。
- ・レッスン中も必要があれば消毒しましょう。
- ・お掃除時のアルコール消毒は、ドアノブ、手すり、廊下の椅子(出席簿が置いてある椅子)もお願いします。
- ・出席簿に記名せず、レッスンに参加する事のないよう、人数のチェックをしてください。万が一の時の参加者追跡のため、忘れずに必ず出席簿に記名して下さい。

ウェルネスニュース

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



認知症予防リハビリ運動教室

☕カフェタイム☕

9月から始まりました認知症予防リハビリ運動教室ですが、少しずつ参加者が増えてきました。そこで、レッスンと合わせ、カフェタイムとして文化活動や、新たな試み等で親交を深めたいと思います。今回のカフェタイムは下記2回講座です。ご参加お待ちしております。

(参加費 200円/1回)

10月29日(木) ・ 11月19日(木)

13:30~14:30(運動教室)

14:30~14:50(カフェタイム)

<カフェタイム内容>

手話入門講座・・・・・・講師 木口有子



11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	フレンドリー健康体操	リラックスヨガ	リラックスヨガ	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	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	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
2	2	2	8	8	8	5	5	5	6	6	7	7
9	9	9	10	10	10	12	12	12	13	13	14	14
16	16	16	17	17	17	19	19	19	20	20	21	21
23	23	23	24	24	24	26	26	26	27	27	28	28
30	30	30										

◎おねがい◎

- ・3密を避けマスクの着用、消毒等コロナ対策を徹底下さい。
- ・レッスン参加は週3回迄でお願いします。
- ・参加人数制限・・・・ヨガ30名 オリジナルエアロ20名
その他のクラス25名

★体験随時受付中★

運動のできる服装、室内靴、マスク、飲み物、敷物(バスタオル等)持参でお越し下さい。メール(電話可)予約お待ちしております。(*^-^*)