

ウェルネスニュース

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



◎レッスン参加時のおねがい

毎回レッスン時の出席簿の準備や公民館カウンターからバインダーの受け取りとレッスン後の返却、会場のお掃除、消毒は参加の皆さんで協力して行ってください。



◆お知らせ◆

火曜日のフレンドリー健康体操ではボールを使用しています。ご自分のボールをお持ちの方はご持参ください。(^^)/

◎予約せず体験の方がいらした時に、人数制限で

レッスンに参加して貰えなかった場合でも、見学は可能です。(ヨガクラスは見学不可)体験は事前メール予約(電話可)ができる旨も合わせてお伝え頂けますよう、ご協力をよろしくお願い致します。



1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	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	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
									X	X	X	X
X	X	X	5	5	5	7	7	X	8	8	9	9
X	X	X	12	12	12	14	14	14	15	15	16	16
18	18	18	19	19	19	21	X	21	22	X	23	X
25	25	25	X	X	X	X	28	28	X	29	X	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し、レッスン参加は週3回迄にお願いします。
- ・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、敷物(バスタオル等)持参で、ご自宅で検温を済ませてお越し下さい。メール予約(電話可12時~17時)お待ちしております(*^-^*)