

# ウェルネスでみつげよう！私サイズの健康法！ ウェルネスニュース

令和 3年1月29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

## 新年のご挨拶

新しい年を迎え会員の皆様には健やかに過ごしのことと存じます。

日頃よりクラブ運営にご協力を頂きありがとうございます。

昨年は新型コロナウイルス感染拡大で3か月間の休講、そしてレッスン再開時には感染予防対策のためのマスク着用、手洗い消毒、検温、またソーシャルディスタンスを保つためクラスの参加人数制限など、皆様には大変ご不便をおかけした一年となりました。

年が改まって更にコロナ感染が猛威をふるい、再度緊急事態宣言が発令され現時点ではおよそ1ヶ月休講の事態になってしまいました。当面はこの状況が続くかと思われます。

ウェルネスがスポーツクラブを設立してから今年で10周年を迎えます。「いつでも誰でも気軽に楽しめるスポーツを通じ、人と人とが繋がり合い、支え合い、地域に根差した健康で生き生きとした地域社会を目指す」という理念のもと、多くの会員の皆様が集まり日々楽しくスポーツ活動を続けてまいりましたが、このコロナ禍では通常通りのレッスンが出来ず、コロナ感染拡大の影響で会員が減少してきました。

この時期だからこそ体力維持、免疫力アップのためにも運動が必要なのではと考えます。

自粛期間中であっても、家事仕事の合間に自分に合った運動を見つけ、体をこまめに動かすことで健康維持に繋がればと思います。

コロナ感染が収束し一日も早く日常生活に戻る事を願っています。

会員の皆様には引き続きクラブ運営と活動にご協力していただきます様、宜しくお願い致します。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

愛川ウェルネスネットワーク 代表 野田洋子

## ◎1月分レッスン振り替えについて

緊急事態宣言を受け、1月12日以降の1月のレッスンが休講となってしまいました。

つきましては、各クラス1月に実施できなかった分を3月以降に振り替えレッスンを行います。会場確保や指導担当の先生と日程調整し

クラス毎の状況に応じ、できるだけ早い時期に振り替えレッスンを行いますので

ご理解下さいますよう宜しくお願い致します。



## ◎12月参加者数

	クラス名	1週目	2週目	3週目
月	タイチ-ダンス	24	23	23
	ソフトエアロ	15	20	25
	ラテンダンス	6	8	7
火	F. 健康体操	20	22	21
	リラックスヨガ①	24	23	25
	リラックスヨガ②	22	19	22
木	オリジナルエアロ	17	20	17
	ボールEX.	25	25	25
	リラックスヨガ	28	24	28
金	ジャズダンス	25	25	22
	リズム&ストレッチ	24	24	21
土	ヒップホップ	16	14	16
	シェイプボクシング	13	19	14

# 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予定表

2月			3月		
10(水)	17(水)		10(水)	17(水)	24(水)
◎時間：15時15分～					
◎場所：3Fプレイルーム					

### ☕カフェタイム

2月17日(水) 16:15～16:30

★フェイシャルリンパマッサージ



※3月のカフェタイムは別途お知らせします

## ◎オリジナルエアロ時間変更のお知らせ

2月25日(木)は

11:15～12:15に時間変更になります。

お間違えのないようお願いいたします。

## ◆ラテンダンス休止のお知らせ

月曜 15:15～のラテンダンスのクラスは参加者が少ない状態が続き、運営上活動を続ける事が難しい状況となってしまいました。大変残念ですが、3月末をもちましてクラスを休止致します。

楽しみにご参加頂いた皆さま、長い間ありがとうございました。

### ⚡ご注意!

もし緊急事態宣言が延長された場合の休講延長等のお知らせは、緊急時お知らせメールやホームページ、Twitterでご覧ください。



# 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	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
1	1	1	2	2	2	4	4	4	5	5	6	6
8	8	8	9	9	9	11	11	11	12	12	13	13
15	15	15	16	16	16	18	18	18	19	19	20	20
22	22	22	23	23	23	25 11:15～12:15	25	25	26	26	27	27

## ◎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

■ご注意■25日オリジナルエアロは時間変更です

## ★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。

✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp