

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 3年 5月17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

## 令和2年度を振り返って！

誰もが想像もしなかった新型コロナウイルス感染拡大による、パンデミックが世界中でおこり、日本も緊急事態宣言が発令されました。ウェルネスは令和2年3月から6月まで休講となりました。

そして7月から感染拡大防止を考えながら、レッスンを行ってきました。皆様のご協力により、おかげさまでウェルネスからは感染者が出ることもなく、こんにちまでレッスンを続けてまいりました。

令和3年になって1/12(火)～3/21(日)まで約10週間緊急事態宣言が発令され、3/22(月)からやっとレッスンが再開となりました。

この間、残念ながらかなりの方々がウェルネスを退会されました。

5月からはワクチン接種が始まるようですので、新型コロナウイルスが収まってくることを、祈っています。

様々なイベントなどが中止となりましたが、取り敢えず元気に動き回れる体力作りを心掛けて行きたいと思います。もう少しの辛抱だと思しますので、みんなで頑張りましょう！

## 令和3年3/22～4/30までのクラス別出席 状況

|   | クラス名     | 3月 |    | 4月 |    |    |    |    |
|---|----------|----|----|----|----|----|----|----|
|   |          | 4週 | 5週 | 1週 | 2週 | 3週 | 4週 | 5週 |
| 月 | タイチーダンス  | 20 | 19 | 18 | 24 | 22 | 24 | ×  |
|   | ソフトエアロ   | 13 | 19 | 18 | 21 | 17 | 21 | ×  |
|   | ラテンダンス   | 6  | 5  | —  | —  | —  | —  | —  |
| 火 | 健康体操     | 13 | ×  | 25 | 19 | 21 | ×  | ×  |
|   | リラックスヨガ① | ×  | ×  | 20 | 18 | 20 | ×  | ×  |
|   | リラックスヨガ② | 26 | ×  | 27 | 22 | 20 | ×  | ×  |
| 木 | オリジナルエアロ | 14 | ×  | 17 | 16 | 17 | 12 | ×  |
|   | ボールEX    | 16 | ×  | 25 | 24 | 25 | 25 | ×  |
|   | リラックスヨガ  | 26 | ×  | 27 | 26 | 30 | 28 | ×  |
| 金 | ジャズダンス   | ×  | ×  | 18 | 18 | 21 | 18 | 18 |
|   | ストレッチ    | ×  | ×  | 20 | 16 | 20 | 22 | 24 |
| 土 | ヒップホップ   | 12 | ×  | 16 | 14 | 13 | 13 | ×  |
|   | ボクシング    | 13 | ×  | ×  | 19 | 15 | 14 | ×  |
|   | リラックスヨガ  | ×  | ×  | ×  | ×  | 13 | 19 | ×  |



# ウェルネスニュース

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



**新クラス 土曜日 14:30~15:30**

## 月2回 リラックスヨガ

かねてよりご要望が多かった、リラックスヨガのクラスを土曜日に増設する事になりました。コロナ禍での心と体のリラックスやストレス発散にお勧めです。このヨガクラスは先生のご都合を伺った、月に2回が基本になります。運動が苦手な方でも安心して始められ、週末に一週間の疲れを癒す吉川先生のリラックスヨガを是非お友達にもご紹介下さい。お待ちしております。(^-^\*)



6月

◎5月27日(木)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ので

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。

6月分+7月分 会費 4000円  
 県央愛川農業協同組合  
 中津支所 普通0011675



★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          | 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       | リラックスヨガ         |
| 石村              | 深沢              | 小林              | 吉川              | 吉川              | 青木             | 五十嵐             | 吉川              | 深沢             | 森田              | 深沢             | 山形              | 吉川              |
| 11:15~<br>12:15 | 13:30~<br>14:30 | 11:15~<br>12:15 | 13:30~<br>14:30 | 15:15~<br>16:15 | 9:30~<br>10:30 | 13:30~<br>14:30 | 15:30~<br>16:30 | 9:30~<br>10:30 | 13:30~<br>14:30 | 9:30~<br>10:30 | 13:15~<br>14:00 | 14:30~<br>15:30 |
|                 |                 | 1               | 1               | 1               | 3              | 3               | <del>3</del>    | 4              | 4               | 5              | ★5              | <del>5</del>    |
| 7               | 7               | 8               | 8               | 8               | 10             | 10              | 10              | 11             | 11              | 12             | 12              | 12              |
| 14              | 14              | 15              | 15              | 15              | 17             | <del>17</del>   | 17              | 18             | <del>18</del>   | 19             | 19              | <del>19</del>   |
| 21              | 21              | ★22             | <del>22</del>   | <del>22</del>   | 24             | 24              | 24              | 25             | 25              | 26             | 26              | 26              |
| <del>28</del>   | <del>28</del>   | <del>29</del>   | <del>29</del>   | <del>29</del>   |                |                 |                 |                |                 |                |                 |                 |

◎おねがい◎

- ・3密を避け、マスク着用、消毒等コロナ対策を徹底し、参加は週3レッスン迄でお願いします。
  - ・参加人数制限・・・オリジナルエアロ 20名  
 リラックスヨガ 30名 その他のクラス 25名
- ★は1月分の振り替えレッスンです。

◎体験随時受付中◎

運動のできる服装、室内靴、飲み物、敷物等持参し、ご自宅で検温を済ませてお越し下さい。メール予約お待ちしております。(電話予約は12時~17時)  
 ☑aikawa-wellness@ezweb.ne.jp