

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 6月12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

レッスン後は

みんなで後片付けしよう!!

♡レッスン終了後、次の事を全員が交代でしよう♡

- ★床のモップ掛け
- ★アルコール除菌
- ★利用者チェック票 に記入
- ★利用者チェック票 消毒液と布巾 を受付に戻す
- ★出席簿 体験者名簿 をウェルネスコーナーへ戻す
- ★エアコン 電気 を消す

左記の事を
 全員が交代で
 協力しよう！

早く来て準備を
 した方は除く

5月のクラス別出席状況

月	クラス名	5月			
		1週	2週	3週	4週
月	タイチーダンス	25	22	25	21
	ソフトエアロ	18	17	22	19
火	健康体操	×	22	23	×
	リラックスヨガ①	×	24	24	×
	リラックスヨガ②	×	23	19	×
木	オリジナルエアロ	16	19	17	×
	ボールEX	22	23	25	25
	リラックスヨガ	30	26	21	23
金	ジャズダンス	20	24	21	19
	ストレッチ	20	25	18	24
土	ヒップホップ	17	15	14	13
	ボクシング	21	19	16	18
	リラックスヨガ	16	×	11	×



ウエルネスニュース

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



令和3年度 愛川町提案型協働事業

認知機能低下予防リハビリ運動教室参加者募集

昨年度から開催している愛川町とのコラボレーション事業である認知予防教室が7月より始まります。今年度は月2回の開催です。ウエルネス会員に限らず、60歳以上の方はどなたでもご参加頂けますので、お誘いあわせの上ご参加下さい。

7月		8月		9月	
14(水)	28(水)	18(水)	25(水)	8(水)	22(水)
時 間：13時30分～14時30分					
会 場：レディスプラザ2F 多目的室					
参加費：200円/1レッスン					

※カフェタイムは9月より予定しております。

熱中症にご注意を!



暑い季節がやってきます。マスク着用の中、体調管理には充分にご注意下さい。こまめな水分補給、無理せず休憩をとりながらレッスン参加して下さい。



7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	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	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
11:15～12:15	13:30～14:30	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	14:30～15:30
					1	1	X	2	2	3	3	X
5	5	6	6	6	8	8	8	9	9	10	X	10
12	12	13	13	13	15	X	15	16	16	17	17	X
19	19	20	20	20	X	X	X	X	X	24	24	24
26	26	X	X	X	X	29	29	29	30	30	X	X

◎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ましょう。
- ・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
- ・参加回数制限・・・週3レッスン迄

◎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