

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 8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

風水害・台風にご注意しましょう！

これから秋にかけては、台風が接近又は上陸することが多くなります。

荒天時にはレッスンを中止になる場合があります。

当日のレッスンの中止はTwitter（ツイッター）又は、ホームページでご確認下さい。

緊急連絡登録者には、一斉メールでお知らせ致します。

登録していない方はぜひこの機会に登録してください。→登録は裏面参照

レッスンが行われる場合でも、安全には充分注意して、無理をせずお越しく下さい。



7月のクラス別出席状況

	クラス名	7月			
		1回目	2回目	3回目	4回目
月	タイチーダンス	20	18	17	18
	ソフトエアロ	13	16	11	13
火	健康体操	22	18	25	×
	リラックスヨガ①	17	17	21	×
	リラックスヨガ②	20	14	26	×
木	オリジナルエアロ	14	16	16	×
	ボールEX	19	22	×	19
	リラックスヨガ	23	27	×	27
金	ジャズダンス	17	19	17	15
	ストレッチ	13	14	17	18
土	ヒップホップ	16	13	13	12
	ボクシング	14	×	11	11
	リラックスヨガ	×	13	×	21



ウエルネスニュース

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



緊急事態宣言発令中

今回の緊急事態宣言では8月31日迄レディスプラザの利用が午後5時迄となっております、ウエルネスの活動は継続できる事となりました。

今後の状況が懸念されますが、マスク熱中症に注意し、こまめな水分補給とコロナ対策の徹底でのレッスン参加のご協力をお願い致します。

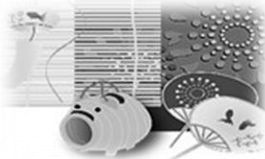
状況によってレッスン休止や変更になる場合は一斉メールでお知らせしております。メールアドレスが未登録の方は、下記アドレスにメール登録希望の旨お名前をメール下さい↓

✉ aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

🌻 認知機能低下予防リハビリ運動教室



9月		10月		11月	
8(水)	22(水)	13(水)	27(水)	10(水)	24(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					



9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
					2	2	2	3	3	4	4	4
6	6	7	7	7	9	9	9	10	10	11	11	11
13	13	14	14	14	16	16	16	17	17	18	18	18
20	20	21	21	21	23	23	23	24	24	25	25	25
27	27	28	28	28	30	30	30					

◎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