

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 9月16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

10月1日(金)より

ウェルネス無料体験週間

県民体験週間に伴い、今年もウェルネス無料体験週間を行います。この機会にぜひお友達やお知り合いをお誘いして下さい。※裏面レッスンカレンダーをご覧ください。9月15日発行の「お茶の間通信」に載りました。コロナ対策により体験の方は、事前予約をお願いしております。ウェルネス事務局までメールでご予約ください。

aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

電話の場合は12時～18時にお願い致します。

☎080-5899-9046

会場係交代

🌸 感謝しています！！ 🌸

会場の予約を長い間毎月行ってくださった木口有子さんがお仕事の都合で退任されました。

本当に長い間お一人で予約を担当してくださり、会員一同感謝しております。

今後は田口ますみさんが会場予約を引き受けてくださいました。

感謝！感謝！ですね♥

よろしくお願い致します。😊

😓皆様をお願い致します。😓

○会場に早く来て、長くおしゃべりするのは危険なので、なるべく短く、距離を置いてください。

下記の出席状況表でもわかるように、最近は各クラスとも余裕がありますので、早く来なくても大丈夫ですよ！

○携帯電話は、レッスン中電源を切るか、マナーモードにしておいてください！

8月のクラス別出席状況

	クラス名	8月			
		1週	2週	3週	4週
月	タイチーダンス	19	×	23	18
	ソフトエアロ	11	×	13	15
火	健康体操	×	22	21	21
	リラックスヨガ①	×	16	22	20
	リラックスヨガ②	×	16	19	20
木	オリジナルエアロ	16	16	18	×
	ボールEX	19	15	×	17
	リラックスヨガ	×	13	25	19
金	ジャズダンス	20	×	18	15
	ストレッチ	19	×	14	18
土	ヒップホップ	16	×	14	10
	ボクシング	9	×	10	11
	リラックスヨガ	×	16	×	9



ウェルネスニュース

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



☀️ 認知機能低下予防リハビリ運動教室

★60歳以上の方のご参加お待ちしております！

10月		11月		12月	
13(水)	27(水)	10(水)	24(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 ☕

認知機能低下予防リハビリ運動教室後のひととき

10月27日(水) 14時30分～14時45分

フェイシャルリンパマッサージ講座

※認知機能低下予防リハビリ運動教室参加者限定



◎9月25日(土) リラックスヨガ

時間変更のお知らせ

14:30～ ⇒ 13:30～

に変更になります。お間違えなく
よろしくお願い致します。

◎9月27日(月)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下さい。

県央愛川農協

中津支所 (普)0011675



10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～ 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
○印は無料体験レッスンです。どなたでもご参加お待ちしております！								1	1	2	2	2
4	4	5	5	5	7	7	7	8	8	9	9	9
11	11	12	12	12	14	14	14	15	15	16	16	16
18	18	19	19	19	21	21	21	22	22	23	23	23
25	25	26	26	26	28	28	28	29	29	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