

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 10月15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

## 11月からのレッスンについて

緊急事態宣言が解除され、近頃は感染者が急激に減ってきています。つきましては11月からのコロナ対策のレッスン制限について理事会で協議し、次のように決定致しました。当面は引き続きコロナ対策にご協力を宜しくお願い致します。

★クラスの人数制限は、現状のままとする。

★一人週3回のレッスンを基本とするが、「月12回」の範囲内なら、**参加可能**とする。

※休日や月末等の週のレッスンがとても少ない日に、参加者が集中してしまうので、「月12回」の範囲以内なら、週3回を越えて参加してもよい。

### 九月のクラス別出席状況

	クラス名	月			
		1週	2週	3週	4週
月	タイチーダンス	21	20	×	22
	ソフトエアロ	14	16	×	14
火	健康体操	26	25	25	×
	リラックスヨガ①	20	20	14	×
	リラックスヨガ②	24	20	28	×
木	オリジナルエアロ	16	19	18	×
	ボールEX	14	19	×	23
	リラックスヨガ	25	30	×	30
金	ジャズダンス	18	20	17	19
	ストレッチ	17	19	22	20
土	ヒップホップ	17	×	14	14
	ボクシング	10	14	×	8
	リラックスヨガ	×	16	×	25



# 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！

11月		12月		1月	
10(水)	24(水)	8(水)	22(水)	12(水)	26(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

### ★フェイシャルリンパマッサージ講座



10月27日(水)

14時40分～14時45分

### ★手話入門講座

11月10日(水)

14時40分～15時



※認知機能低下予防リハビリ運動教室参加者限定

**ご注意ください** 10月27日(水)～10月30日(土)は

期日前投票があり、駐車場が混み合う可能性があります。できるだけ徒歩またはお車の場合は乗り合わせてご来場ください。



## 11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	ホールエクササイズ	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	2	2	2	4	4	4	5	5	6	<del>6</del>	<del>6</del>
8	8	9	9	9	11	11	<del>11</del>	12	12	13	13	13
15	<del>15</del>	16	16	16	18	<del>18</del>	18	19	19	<del>20</del>	20	<del>20</del>
22	22	<del>23</del>	<del>23</del>	<del>23</del>	25	25	25	26	26	27	27	27
<del>29</del>	29	<del>30</del>	<del>30</del>	<del>30</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

### ◎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