

ウエルネスでみつげよう！私サイズの健康法！

ウエルネスニュース

令和 3年12月16日号

総合型地域スポーツクラブ

一般社団法人

愛川ウエ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

コロナ対策制限一部解除についてのお知らせ

全国でコロナ新規感染者数が激減し、愛川町でも新規感染者数0人が続いております。

レディスプラザの会場利用定員は一部を除き12月より通常に戻りました。

現在の感染状況や、会員の皆さまからのご要望を理事会で検討し、ウエルネスの参加人数制限及び参加回数制限も12月より解除する事となりました。

これに伴い、クラス登録制も解除となりますが、その他のコロナ対策は今まで通り

レッスン参加の際は記名、体温の記入、マスク着用と手指消毒、三密を避ける等コロナ対策の徹底にご協力をお願い致します。



十一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	22	24	24	23
	ソフトエアロ	16	×	16	17
火	健康体操	25	21	25	×
	リラックスヨガ①	24	18	23	×
	リラックスヨガ②	29	27	27	×
木	オリジナルエアロ	20	16	17	×
	ボールEX	23	20	×	24
	リラックスヨガ	30	×	30	30
金	ジャズダンス	23	22	22	22
	ストレッチ	25	25	25	25
土	ヒップホップ	17	18	×	12
	ボクシング	×	13	14	14
	リラックスヨガ	×	27	×	22



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予定

☕次回カフェタイム☕

12月		1月		2月	
8(水)	22(水)	12(水)	26(水)	9(水)	16(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					

1月26日(水)14時30分～

★懐かしの曲でレクリエーション★
懐かしい曲を口ずさみながら手や体を動かしていきます。楽しく脳を活性化させましょう！



※認知機能低下予防リハビリ
運動教室参加者限定



1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	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
3	3	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	8
10	10	11	11	11	13	13	13	14	14	15	15	15
17	17	18	18	18	20	20	20	21	21	22	22	22
24	24	25	25	25	27	27	27	28	28	29	29	29
31	31											

◎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。
- ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードにお願いします。

◎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