

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 4年 3月14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

エアコンが使えるようになりました！

3F プレイルームのエアコンがやっと使えるようになりました！寒かったこの冬を乗り切り、これから暑くなってくる時なので、良かったです！！

また、エアコンを付けることで、部屋の換気ができますので、コロナ対策にも安心出来ます。

このたびプレイルームの真ん中にもエアコンが付きました。

全部で3台のエアコンが付きましたので、温度管理をしながら、換気のためにもエアコンを付けてレッスンをしてください。

レッスン終了後は忘れずにエアコンを止めてください！！



2月のクラス別出席状況

	クラス名	2月			
		1週	2週	3週	4週
月	タイチーダンス	18	18	18	×
	ソフトエアロ	17	20	18	×
火	健康体操	30	28	27	×
	リラックスヨガ①	19	15	17	×
	リラックスヨガ②	26	20	17	×
木	オリジナルエアロ	18	12	16	×
	ボールEX	17	8	×	15
	リラックスヨガ	28	×	25	27
金	ジャズダンス	20	×	18	15
	ストレッチ	23	×	24	20
土	ヒップホップ	19	19	18	×
	ボクシング	10	12	×	10
	リラックスヨガ	×	24	×	21



ウエルネスニュース

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



令和4年度 愛川町提案型協働事業内定!

愛川町行政と愛川ウエルネスネットワークのコラボレーション(協働)事業が、令和4年度も開催内定しました。認知機能低下予防教室として毎月2回、水曜日の午後13時半からを予定しています。60歳以上の方どなたでもご参加頂けますのでお誘い合わせの上、お気軽にお越し下さい。

日時 4月13日(水)、27日(水) 13:30~14:30
 場所 レディスプラザ 多目的室
 参加費 200円/1回
 ※5月以降の日程は次号ウエルネスニュースでお知らせします

◎3月28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。
 残高不足だった場合は引き落としができませんので
 ご自身で下記ウエルネス
 口座にお振り込みをお願い致します。

県央愛川農協
 中津支(普)0011675



4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
								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。
- ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードをお願いします。

◎体験随時受付中◎

運動のできる服装(マスク要)室内靴、飲み物敷物等持参し、ご自宅で検温を済ませお越し下さい。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