

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 4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

🌸 令和4年度が始まりました 🌸

新型コロナが蔓延してから3回目の春を迎えましたが、一向に治まる気配がありませんね。しかし、私達は恐れてばかりではられません。コロナウイルスを跳ね返す抵抗力や体力を作らねばなりません。

ウェルネスはコロナ対策をしながら活動を続けて来ました。これからも体力に合わせて、コロナに負けない体力作りをしましょう！



令和4年度 愛川町提案型協働事業

認知機能低下予防リハビリ運動教室開催



今年度も4月13日より認知機能低下予防リハビリ運動教室がはじまりました。60歳以上の方は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。お待ちしております♡

☆次回は 4月27日(水) 13:30～14:30 2F 多目的室

☕カフェタイム 手話入門講座 14:30～14:45

※カフェタイムは認知機能低下予防クラス参加者限定のお楽しみ講座です。今後も色々な企画で開催したいと思いますので楽しみに！

	4月	5月	
	27(水)	11(水)	25(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		

三月のクラス別出席状況

	クラス名	1週	2週	3週	4週
月	タイチーダンス	23	23	×	25
	ソフトエアロ	21	17	×	×
火	健康体操	33	31	30	×
	リラックスヨガ①	16	16	17	×
	リラックスヨガ②	22	24	25	×
木	オリジナルエアロ	18	19	22	×
	ボールEX	22	23	×	21
	リラックスヨガ	33	×	26	31
金	ジャズダンス	22	24	19	×
	ストレッチ	×	26	20	29
土	ヒップホップ	19	×	15	×
	ボクシング	12	11	×	12
	リラックスヨガ	×	28	×	26



ウエルネスニュース

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



◎『みんなの声』より

*いつもお世話になってます。オリジナルエアロに参加していますが、木曜日が月5回あるときはレッスンを4回できないでしょうか？他のクラスは4回あったりするのでも5回ある時だけでもそうして貰えたら嬉しいです。

→貴重なご意見ありがとうございます。

できるだけご要望にお応えしたいのですが、現在ウエルネスのクラスは会場の確保や運営状況等によってレッスン回数を決定しています。先月のように、月によっては全クラス3回(土曜ヨガは通常2回)になる月もあり、残念ながらご要望に添えない場合もあります事、ご理解下さいますようお願い致します。

ウエルネスでは毎月多種目13クラスを開講し、週に2回以上の運動習慣を推奨しています。通常ご参加のクラスが休講の際は、ぜひ他のクラスへの参加もご検討下さい。

今後もウエルネスで『私サイズの健康法』を見つけ、ストレス発散心と体の健康維持、体力づくりに、とお楽しみ頂ければ幸いです。

🌸お・ね・が・い🌸

皆様に登録をおねがいしている、緊急メールアドレスですが、先日は何件か発信されずに戻って来てしまいました。

アドレスを変更された方は、お手数ですが下記事務局アドレスまでメールでお伝え下さい。

また、まだ登録されていない方は急なレッスン変更や中止等をメール連絡していますので、下記アドレスにお名前をメールでご連絡下さいますようお願い致します。

✉ aikawa-wellness@ezweb.ne.jp



5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
2	2	3	3	3	5	5	5	6	6	7	7	7
9	9	10	10	10	12	12	12	13	13	14	14	14
16	16	17	17	17	19	19	19	20	20	21	21	21
23	23	24	24	24	26	26	26	27	27	28	28	28
30	30	31	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(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