

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 5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

ウェルネス無料体験週間



参加者募集 6月2日(木)より

6月の各クラス初回レッスンはどなたでも参加できる無料体験日です。

裏面レッスン予定カレンダーの○印のレッスンは会員以外の方も何回でも参加できますので、この機会にぜひご友人やお知り合いにお声がけ下さい。コロナ禍の運動不足解消やストレス発散、免疫力向上にみんなで楽しく体を動かしましょう！



認知機能低下予防リハビリ運動教室

参加者募集中

5月	6月	
25(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		

※60歳以上の方はどなたでもご参加頂けます

☕カフェタイム☕

◎手話入門講座

6月22日(水)
 14時30分～
 14時45分



4月のクラス別出席状況

	クラス名	4月			
		1週	2週	3週	4週
月	タイチーダンス	18	20	23	25
	ソフトエアロ	15	17	18	15
火	健康体操	30	31	30	×
	リラックスヨガ①	18	21	15	×
	リラックスヨガ②	26	28	21	×
木	オリジナルエアロ	20	22	19	×
	ボールEX	21	22	×	20
	リラックスヨガ	34	×	28	23
金	ジャズダンス	21	22	20	22
	ストレッチ	24	27	25	29
土	ヒップホップ	21	18	18	18
	ボクシング	12	11	×	14
	リラックスヨガ	×	27	×	29



ウエルネスニュース

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



中津公民館からのお知らせ

- 中津公民館は福祉避難所に指定されています。災害等に福祉避難所を開設する場合、当日分を含めて当面の間、使用できなくなることがありますので、ご理解とご協力をお願いします。
- 駐車場に限りがありますので、乗り合いや公共交通等をご利用ください。
- コロナ感染予防のためマスクの着用、手指消毒、対人間の距離の確保、定数の制限などの対策を行っています。
- 電気ポットを利用する際は、必ず事務室にお声かけください。
- 使用申請は当日使用時に行ってください。
複数日まとめた申請はできません。
※現在ウエルネスは、使用日に理事が手分けして使用料の支払いを行っています。

※駐車場利用時のおねがい

土曜日の午後の駐車場混雑が続いています。お車でお越しの方はダッシュボードの上にウエルネスプレートの掲示のご協力をお願い致します。尚、できるだけ徒歩や自転車、お車は乗り合いでのご来場をお願い致します。
※ウエルネスプレートはウエルネスコーナーに用意がありますのでお使い下さい。

◎5月27日(金)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ウエルネス口座にお振り込みをお願い致します。



6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
○印は無料体験日です。会員以外の方もお問い合わせの上ご参加ください!					2	2	2	3	3	4	4	4
6	6	7	7	7	9	9	9	10	10	11	11	11
13	13	14	14	14	16	16	16	17	17	18	18	18
20	20	21	21	21	23	23	23	24	24	25	25	25
27	27	28	28	28	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