

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 9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

**ウェルネス無料体験週間**.....10月1日(土)～10月8日(土)

レディースプラザ3階プレイルーム

県民スポーツ月間に伴い今年も無料体験週間をおこないます。コロナ禍で家に閉じこもっていた方をぜひ誘ってください。広報「あいかわ」にも載っています。



9月は台風到来シーズンです。急にレッスンを中止にする場合がありますが、その時は、Twitter・ホームページ・一斉メールでお知らせします。メールアドレスをまだ登録していない方、アドレス変更した方は下記ウェルネスアドレスへご連絡ください。レッスンが行われる場合でも、無理をせずにお越しく下さい。

※ウェルネスのメールアドレス

✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp



## 8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	22	×	22
	ソフトエアロ	14	19	×	16
火	健康体操	30	28	30	×
	リラックスヨガ①	16	15	23	×
	リラックスヨガ②	18	17	10	×
木	オリジナルエアロ	×	×	13	×
	ボールEX	×	×	16	16
	リラックスヨガ	×	×	26	30
金	ジャズダンス	21	×	19	20
	ストレッチ	27	×	22	21
土	ヒップホップ	16	×	15	14
	ボクシング	11	×	×	10
	リラックスヨガ	×	×	×	26



# ウエルネスニュース

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



## 認知機能低下予防リハビリ運動教室

# 参加者 募集中



※60歳以上のかたは  
どなたでも参加できます

☺カフェタイム☺

手話入門講座

9月28日(水)  
14:30~

※認知機能低下予防リハビリ運動教室参加者限定講座

9月	10月	
28(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		

◎9月27日(火)は  
10月、11月分会費の  
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

中津支所

(普)0011675

愛川ウエルネスネットワーク



## 10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	ボールエクササイズ	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
×	×	11	11	11	13	13	13	14	14	15	×	×
17	17	18	18	18	20	20	20	21	21	22	22	22
24	24	×	×	×	×	27	27	27	28	28	×	×
31	31											

○印(10/1~10/8)は無料体験期間ですので会員以外の方も参加できます

### ◎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