

ウエルネスでみつけよう！私サイズの健康法！

ウエルネスニュース

令和 4年 12月 8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

ウエルネスのクリスマス

年末特別レッスン開催



今年最後のレッスンとなります。コロナを吹き飛ばし、みんなで来年は良い年にしましょう!!

日時 12月23日(金) 10:00～11:30 (受付9:45～)

- 内容
- ①ウォーミングアップ
 - ②クリスマスソングで楽しく動こう!・・・ボールを使うバージョン(小林先生)
ジャズダンスバージョン(深澤先生)
 - ③クールダウン

持ち物 運動用室内靴 マスク着用 水分 ボール(お持ちでない方は貸し出します)

◎参加賞あり。

なお、当日は休憩用の椅子を幾つかご用意しておきますのでご利用ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検温、手指消毒、マスク着用をお願い致します。

体調不良がある方は参加をお控えください。その他、細心の注意を払ったうえ開催いたしますのでご理解とご協力をお願い致します。



十一月のクラス別出席状

| | クラス名 | 11月 | | | |
|---|----------|-----|----|----|----|
| | | 1回 | 2回 | 3回 | 4回 |
| 月 | タイチーダンス | 25 | 24 | 23 | 22 |
| | ソフトエアロ | 21 | 20 | 18 | 18 |
| 火 | 健康体操 | 36 | 31 | 31 | 41 |
| | リラックスヨガ① | 22 | 25 | 21 | × |
| | リラックスヨガ② | 21 | 18 | 20 | × |
| 木 | オリジナルエアロ | × | 18 | 17 | × |
| | ボールEX | × | 23 | 17 | 15 |
| | リラックスヨガ | × | 32 | 24 | 21 |
| 金 | ジャズダンス | 26 | 24 | 21 | 15 |
| | ストレッチ | 30 | × | 33 | 29 |
| 土 | ヒップホップ | 17 | × | 15 | 14 |
| | ボクシング | 7 | × | 8 | 6 |
| | リラックスヨガ | 18 | × | × | 21 |



ウェルネスニュース

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



～愛川町提案型協働事業～

認知機能低下予防「ハビ」運動教室参加者募集



| | | |
|------------------|---------|-------|
| 12月 | 2023年1月 | |
| 21(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 | | |

※60歳以上の方はどなたでもご参加下さい。予約不要
直接会場へお越しください。

☕カフェタイム☕

12月21日14時30分～

手話入門講座

♪今回は中島みゆきの「糸」を手話で挑戦します♪



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 |
| 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 |
| 8 | 8 | 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