

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 5年 5月13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

## 5月8日 コロナ対応が変わる！

政府は5月8日より「法律に基づき行政が様々な要請・関与をしていく仕組み」から「個人の選択を尊重し、国民の皆様の自主的な取り組みをベースとしたもの」に変更されました。

これを受けて、5月8日から新型コロナの感染症法上の位置付けが5類に変更されました。

愛川ウエルネスネットワークはマスク着用を推奨してきましたが、これからは会員や指導者もマスク着用は個人の自主的な判断に委ねます。

長い間マスク着用にご協力くださいました、ありがとうございました。( )

この季節寒暖差がありますので、空調はこまめに調節してください。

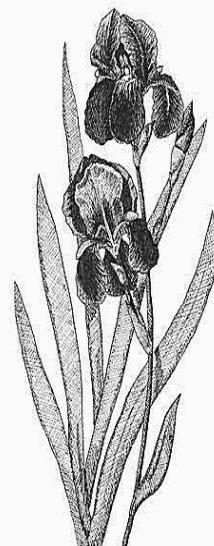
しかし、コロナウイルスがなくなったわけではあるません！新型コロナはこれからも感染の波を繰り返していくと思われますので、下記のことに気を配って対応してってください。

コロナウイルスは  
なくなりません



### 4月のクラス別出席状況

	クラス名	4月			
		1回	2回	3回	4回
月	タイチーダンス	23	25	21	24
	ソフトエアロ	-	26	26	25
火	健康体操	36	36	35	×
	リラックスヨガ①	25	24	19	×
	リラックスヨガ②	22	25	33	×
木	オリジナルエアロ	19	22	20	×
	ボールEX	21	20	×	23
	リラックスヨガ	×	42	34	42
金	ジャズダンス	22	21	22	22
	ストレッチ	29	23	27	30
土	ヒップホップ	19	20	16	16
	ボクシング	9	10	×	11
	リラックスヨガ	26	×	×	28



# ウエルネスニュース

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



## ウエルネス無料体験週間

### 参加者募集 6月15日(木)より



下記カレンダー○印は会員以外の方も参加できる無料体験日です。  
この機会にぜひご友人やお知り合いにお声がけ下さい。  
みんなで楽しく体を動かして運動不足解消とストレスを発散しましょう！

場 所：中津公民館（レディースプラザ）3F プレイルーム  
レッスン開始5分前までに会場へお越しください。

持ち物：室内靴(ヨガは不要)  
飲み物(水分補給用)  
敷物(バスタオルや  
ヨガマットなど)



◎会費引き落としのお知らせ

5月29日(月)は  
6月、7月分月会費の  
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 中津支所  
(普)0011675  
愛川ウエルネスネットワーク



## 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	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~ 14:15	14:35~ 15:35
					1	1	1	2	2	3	3	8
5	5	6	6	6	8	8	8	9	9	10	10	10
12	12	13	13	13	15	15	15	16	16	17	17	17
19	19	20	20	20	22	22	22	23	23	24	24	24
26	26	27	27	27	29	29	29	30	30			

### ◎おねがい◎

- ・マスク着脱は個人の判断を尊重しご配慮下さい。
- ・基本的な感染対策は引き続き継続しましょう。
- ・レッスン中の携帯電話はマナーモードで。

### ◎無料体験週間◎

15日～24日の○印はどなたでも参加可能です。

### ◎新入会員募集◎体験随時受付中

運動のできる服装(室内靴)、飲み物敷物(ヨガマット、バスタオル等)持参し検温を済ませてお越し下さい。

メール予約お待ちしております。

✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp