

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 6月19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

## 令和5年度公民館まつり開催決定！

開催日 令和5年11月11日（土）～12日（日）

愛川ウエルネスネットワークは11月12日（日）の公民館まつり発表部門に3年ぶりに参加することになりました。  
今年はコロナ禍明けという事もあり、例年とは違った形での参加を企画しています。  
内容は深沢先生振り付けのダンスナンバーの予定ですが、詳細はウエルネスニュース7月号にてお伝え出来ると思いますのでお楽しみに♡  
皆様のご参加、ご協力をお願い致します。

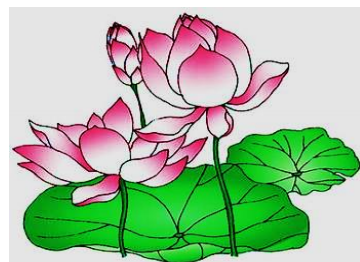
★8月の勤労祭ですが、今年は参加を見送ることになりました。

### 第9回愛川ウエルネスネットワーク総会の報告

日時 令和5年5月19日（金）

場所 愛川中津公民館 第二会議室

総会の議案はすべて承認されました。  
第9回総会議案書はウエルネスコーナーにおいてありますのでご覧ください。



5月のクラス別出席状況

	クラス名	5月			
		1回	2回	3回	4回
月	タイチーダンス	20	21	19	15
	ソフトエアロ	20	21	18	21
火	健康体操	33	30	36	33
	リラックスヨガ①	20	19	15	×
	リラックスヨガ②	25	24	30	×
木	オリジナルエアロ	×	19	19	×
	ボールEX	×	19	17	15
	リラックスヨガ	×	40	34	35
金	ジャズダンス	×	25	21	20
	ストレッチ	×	27	21	26
土	ヒップホップ	16	18	16	13
	ボクシング	8	12	×	11
	リラックスヨガ	×	19	×	28



# ウェルネスニュース

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



## \*おねがい\*

事務局への電話は応答できない場合があります。  
 ご用件を留守電に入れて頂くか、メールでご連絡下さると大変助かります。  
 ご不便をお掛け致しますがご理解、ご協力を宜しくお願い致します。



愛川ウェルネス事務局



✉ [aikawa-wellness@ezweb.ne.jp](mailto:aikawa-wellness@ezweb.ne.jp)

熱中症に注意！  
 喉がかわく前に  
 水分をとろう！



## 7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~ 14:15	14:35~ 15:35
										1	1	X
3	3	4	4	4	6	6	6	7	7	X	8	8
10	10	11	11	11	13	13	X	14	14	15	X	X
X	X	18	18	18	20	X	20	21	21	22	22	22
24	24	X	X	X	27	27	27	28	28	X	X	X
X	X											

### ◎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。

### ◎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](mailto:aikawa-wellness@ezweb.ne.jp)