

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 8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

公民館まつりのお知らせ

愛川ウエルネスネットワークの公民館まつり出演時間が決まりました。

11月12日(日) 午後2時頃

誰でも簡単に出来るステップですので、久しぶりにみんなで顔を合わせて楽しみましょう！！

皆様の参加、応援、ご協力等よろしくお願いいたします！！



熱中症・台風に注意!!

連日の猛暑に耐えている事と思いますが、早く解放されたいですね！
引き続き熱中症には各自ご注意ください

又、台風シーズンでもありますので、状況によって無理をせず、
レッスンに参加してください。

当日にレッスンが中止になる場合がありますので、一斉メールでお知らせしますが、アドレス登録がまだの方は事務局までメールでご連絡下さい。
Twitter やホームページでもお知らせしております。



7月のクラス別出席状況

	クラス名	7月			
		1回	2回	3回	4回
月	タイチーダンス	26	18	×	19
	ソフトエアロ	22	23	×	24
火	健康体操	34	33	29	×
	リラックスヨガ①	22	24	18	×
	リラックスヨガ②	33	28	24	×
木	オリジナルエアロ	18	17	17	×
	ボールEX	19	17	×	17
	リラックスヨガ	40	×	32	34
金	ジャズダンス	23	25	22	21
	ストレッチ	31	26	23	26
土	ヒップホップ	18	×	19	18
	ボクシング	15	13	×	13
	リラックスヨガ	×	25	×	24



ウェルネスニュース

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



夏バテを予防しよう!

夏バテ予防には ①食事 ②睡眠 ③軽い運動 が大切です。



- ① バランスの良い食事、特にビタミン類を多く含む食品を取り入れましょう。
- ② 睡眠は心身の疲労回復の働きがあります。夜十分に眠れない場合は20分程度の昼寝で補いましょう。
- ③ 軽い運動を生活に取り入れましょう。体力をつけ夏バテに負けない体を作ると共に自律神経のバランスを整えるためおすすめです。
スポーツドリンクなどでこまめに水分補給しながら熱中症に十分注意して行いましょう。



9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	2	2	2
4	4	5	5	5	7	7	7	8	8	9	9	9
11	11	12	12	12	14	14	14	15	15	16	16	16
18	18	19	19	19	21	21	21	22	22	23	23	23
25	25	26	26	26	28	28	28	29	29	30	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。

◎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