

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 9月14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

ウエルネス役員募集

ウエルネスネットワークの役員として運営に携わってきましたが、現役員の一部高齢化、又任期満了に伴い、新役員を募集することになりました。

ウエルネスの運営に関わってみたい方、何かお手伝いをしてくださる方、是非お申し出ください。お待ちしております。

皆様のご協力を宜しく願います。

問い合わせ ウエルネス事務局又は役員まで

公民館より選挙に伴うお願い

10月1日に執行される、愛川町議会議員選挙に伴い、中津公民館は9月27日(水)～30日(土)の間「期日前投票所」となります。

上記期間中、第一駐車場(館横)を期日前投票者および連絡所利用者専用といたします。

このため、駐車場が込み合う可能性がありますので、車以外の方法で来られるよう、ご協力をお願い致します。

8月のクラス別出席状況

	クラス名	8月			
		1回	2回	3回	4回
月	タイチーダンス	17	×	19	19
	ソフトエアロ	23	×	20	23
火	健康体操	32	23	25	×
	リラックスヨガ①	20	15	18	×
	リラックスヨガ②	17	18	26	×
木	オリジナルエアロ	19	18	14	19
	ボールEX	18	19	×	17
	リラックスヨガ	38	×	34	33
金	ジャズダンス	26	×	21	23
	ストレッチ	28	×	×	28
土	ヒップホップ	17	×	15	16
	ボクシング	11	13	×	12
	リラックスヨガ	×	22	×	16



ウェルネスニュース

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



ウェルネス無料体験週間

参加者募集 10月2日(月)~14日(土)

今回は体験期間を2週間設けました。どなたでも無料で参加できますので、お誘い合わせの上ご参加ください。

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)



◎ 中津公民館まつり

出演者リハーサル日程◎

10/21(土) 9:30~10:30

10/27(金) 9:30~10:30

11/6(月) 13:30~14:30

出演者用リハーサルになります。

出演される方はできるだけご参加をお願いします。

☆会費引き落としの

お知らせ

9月27日(水)

までに口座残高のご確認をお願い致します。



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	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
2	2	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 リハーサル	21	21
23	23	24	24	24	26	26	26	27 リハーサル	27	28	28	28
30	30	31	31	31								

◎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。
- ・○印は会員外の方も参加可能な無料体験日です。

◎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