

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 10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

11/12 公民館まつりのプログラム

ウエルネスネットワークの出演時間が決まりました。

午後2時5分～2時25分です。出演しない方もぜひ応援にきてください。

今年度のダンスはソフトエアロ、ジャズダンス、ヒップホップ、ダンスをひとつの曲の中で披露します。

初めての試みですので、皆様の応援よろしくお願い致します。



10:00～10:10	開会セレモニー	
10:10～10:35	クラシックバレエ	ティンカーベル
10:35～10:55	ラテンジャズダンス	VIVA☆dance
11:00～11:20	素話	おなしなごなご
11:20～11:40	フラダンス	マイカイアロハ
11:45～12:05	ハーモニカ	アルク・アン・シェル
12:05～12:25	沖縄エイサー	うりずん
12:35～12:55	着物着付け	さくらの会
12:55～13:15	詩吟	愛川町吟詠連盟
13:20～13:40	フラダンス	オハナkアロハ
13:40～14:00	マジック	マジック愛川クラブ
14:05～14:25	ダンス	ウエルネスネットワーク
14:25～14:35	閉会セレモニー	

災害・地震に備えて



最近、あちこちで地震が起きたというニュースが報道されていますね。レッスン中に大規模な地震が起きたことを想定して、いつでも安全に避難出来る様に心掛けたいものです。避難時は靴を履いてガラスの破片などから足を守る必要があります。レッスン中に靴を脱ぐ場合や、ヨガのように靴を履かないクラスでは、もし地震が起きて皆さんが下駄箱に殺到すると、パニックになってしまいます。避難用に上履きなどの靴を持参し、袋などに入れて自分の荷物に入れておいたり、レッスンに支障のない場合は手元に置いておくのも一案です。

また、近くにあるもの(マット)などで頭を守り、あわてて外に飛び出さずドアや窓を開けて出口を確保しましょう。揺れが収まってから二次災害に注意して広く安全な場所へ移動しましょう。地震はいつ発生するか分かりません。日頃から防災に備える意識を持つことが大切ですね。

ウェルネスニュース

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



9月のクラス別出席状況

	クラス名	1回目	2回目	3回目	4回目
月	タイチーダンス	20	17	×	18
	ソフトエアロ	23	23	×	20
火	健康体操	30	35	37	×
	リラックスヨガ①	21	24	22	×
	リラックスヨガ②	21	20	23	×
木	オリジナルエアロ	21	20	20	×
	ボールEX.	19	18	×	15
	リラックスヨガ	37	×	28	37
金	ジャズダンス	25	17	25	23
	ストレッチ	27	17	27	15
土	ヒップホップ	18	18	18	15
	ボクシング	12	12	×	13
	リラックスヨガ	×	26	×	23

リラックスヨガ (火)(木)

時間変更のお知らせ

火曜日のリラックスヨガ②と木曜日のリラックスヨガの時間が11月より15:00~16:00に変更になります。お間違えのないようご注意ください。



11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	15:00~16:00	9:30~10:30	13:30~14:30	15:00~16:00	9:30~10:30	13:30~14:30	9:30~10:30	13:15~14:15	14:35~15:35
					2	2	2	8	8	4	4	4
6	6 リハ-サル	7	7	7	9	9	8	10	10	公民館まつり11日、12日		
13	13	14	14	14	16	16	16	17	17	18	18	18
20	20	21	21	21	23	23	23	24	24	25	25	25
27	27	28	28	28	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でお願いします。

◎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