

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 11月16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

中津公民館まつり

11/12

第21回中津公民館まつりは4年ぶりに開催されました。当日は愛川町長の祝辞を頂き、発表部門を賑やかに開会致しました。

発表部門は11団体が参加して華やかな舞台となりました。ウエルネスは最後の演目でしたが、会員の方々が応援に駆け付けて下さり、愉しく元気に踊ることができました。皆様応援ありがとうございました♥



ウェルネスニュース

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



10月のクラス別出席状況表

		1回目	2回目	3回目	4回目
月	タイチーダンス	19	13	18	12
	ソフトエアロ	26	20	20	17
火	健康体操	30	34	33	31
	リラックスヨガ①	26	25	24	×
	リラックスヨガ②	17	23	27	×
木	オリジナルエアロ	24	23	23	×
	ボールEX	18	17	×	15
	リラックスヨガ	42	×	32	36
金	ジャズダンス	27	25	22	×
	ストレッチ	30	26	28	32
土	ヒップホップ	15	16	×	15
	ボクシング	13	14	11	×
	リラックスヨガ	31	×	23	×

無料体験週間報告

10月2日～14日までの2週間設けました。
今回は体験者7名。延べ人数は16名となりました。
内1名の方が入会しました。
皆様のご協力に感謝いたします。

🌸募集🌸

愛川町駅伝競走大会走路員
令和6年1月7日(日)
町役場より走路員派遣依頼がありました。
当日お手伝いをしてくださる方募集しています。



12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
								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
マナーモードでお願いします。
- ・レッスン早退時は指導担当にお声掛けください。

◎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