

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 6年 1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



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

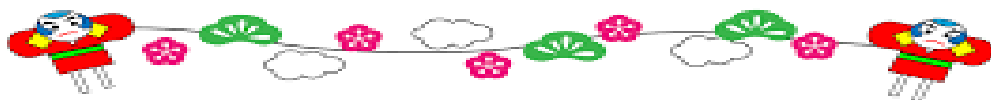
思えば、2020年2月から新型コロナ感染症が流行してから、丸3年が過ぎました。その間、緊急事態宣言が発令され、我がクラブは3月～6月まで全面休講しましたが、7月から感染予防対策をしながら全クラス、レッスンを再開いたしました。

そして、2023年5月8日 政府は新型コロナの感染症法上の位置付けを5類に変更されました。すべての制約が取り払われたのです！

我がクラブは4ヶ月のみ休講としましたが、コロナ感染が日本中に広まっている間も、私たちはしっかりと感染対策をしながら体力作りをして参りました。そのかいあってか、愛川ウエルネスネットワークから集団感染を出すことなく過ごしてこられたのは、皆様の絶え間ないご協力のお陰だと思っております。そしてレッスンに行く__！という目的があったことが重要だったと思います。

思い返すと3年間いろいろなことがありましたね__!!

本当に長い間ご協力頂きまして、ありがとうございました♥ 今年は良い年に致しましょう！これからもよろしくお願いいたします。_(._)_



10月のクラス別出席状況表

	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	23	20	×
	ソフトエアロ	17	22	19	×
火	健康体操	34	25	30	×
	リラックスヨガ①	25	25	18	×
	リラックスヨガ②	18	23	26	×
木	オリジナルエアロ	20	23	19	×
	ボールEX	16	16	×	16
	リラックスヨガ	32	×	33	23
金	ジャズダンス	×	23	23	20
	ストレッチ	×	25	30	28
土	ヒップホップ	×	18	18	16
	ボクシング	×	15	14	15
	リラックスヨガ	×	25	×	23



ウエルネスニュース

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



『みんなの声』より

*12月に入ると先生方がクリスマスバージョン曲で楽しくレッスンしてくださり、ありがとうございます。一年が過ぎてまた一年。歳を重ねて成長のはずが、なかなか動きはそのまま「？」反比例「？」経験は大事。かならず役に立っている。なぜなら今年も一年健康で過ごせました。先生方、ウエルネス役員さん、お疲れさまです。今年もありがとうございました。(2023年12月)
→嬉しいお声をありがとうございます。
健康で楽しく過ごせる事がとても大切ですね。今年もウエルネスと一緒に楽しく『私サイズの健康法』を継続しましょう！
◎ご意見ご感想はウエルネスコーナー『みんなの声』へお寄せください。

愛川町一周駅伝競走大会

1月7日(日)一点の曇もない晴天の下、第69回愛川町駅伝大会が開催されました。一生懸命走るランナーに、沿道の応援者から大きな声援と拍手がおくられていました。
今回ウエルネスから走路員として6名協力して頂きました。寒い中、ありがとうございました。



2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	15:00~ 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	1	2	2	3	3	3
5	5	6	6	6	8	8	8	9	9	10	10	10
12	12	13	13	13	15	15	15	16	16	17	17	17
19	19	20	20	20	22	22	22	23	23	24	24	24
26	26	27	27	27	29	29	29					

◎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。
- ・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