

ウェルネスでみつけよう！私サイズの健康 ウェルネスニュース

令和 6年 4月 18日号
総合型地域スポーツクラブ
一般社団法人
愛川ウェ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

令和6年度スタートにあたっての確認事項

ようやくコロナ前の生活に戻ってきましたね。これからは新入会員が増えることを期待して、今一度皆様にご確認していただきたいと思います。

- 体験は別クラスで2回まで可能です。お友達やお知り合いをお誘い下さい。
- 会費は2か月に一度奇数月に引き落としをしますが、一度引き落とされた会費は返金できません。
- 退会時は上記を考慮したタイミングで、ご自分で会費の自動引き落とし停止手続きをしてください。
- クラス役員を置いていませんので、皆さん協力してレッスン前準備と後の掃除を行ってください。
- 毎月最終火曜日は公民館の休館日ですので、レッスンはありません。
- 皆様のご意見・希望・改善点等がありましたら、一階ウェルネスコーナーに「みんなの声」BOXが在りますので、投稿をお願いします！

インド 瞑想の学校便り 2

(インドの瞑想学校って?)

インドの西、ラジャスタン州の山の上にある学校。 2月の早朝は気温6度。まだ薄暗い中、瞑想ルームへ向かいます。道脇には夏の花?と思うような色鮮やかな花々で満ち溢れています。

『瞑想って、足を組んでじーと座っていて、無になるんでしょ。無理だわ』と良く言われます。椅子は用意されていて、無にもなりません。瞑想の後は、あったかいチャイを飲みます。2階にある広いテラスに椅子を出して、少し明るくなってきた空や景色を眺めます。身体も心も満ちていく至福のひと時。

6時半からの朝のクラス、そして朝食へ。

日によってスケジュールが変わりますが、今回は広大な土地にひろがるヨギ農園や何千ものソーラーを見学しに。

電気も野菜などの食料も自給自足で賄い、何万人もの訪れる方を満たしています。

日曜日には観光バス何台にも乗った沢山の観光客が学校を見学。無料で提供されるランチやお茶を楽しんでいます。

学校創立、85年くらい前は女性の地位は今より低かったなかで、誰でも学ぶ権利がある、平和になるのにお金は必要ないと、無料で提供されました。創立者は宝石商とし財を成し、その全てを学校の為に使いました。これからは女性の時代だと、責任者は代々女性。二代目のダディジャンキは103歳まで代表を努めました。

行きの乗り継ぎのディリー空港ではボディチェックの方が学校のバッチを見ると笑顔で

『行ってらっしゃい。』と声をかけてくれます。

平和の活動が認められて国から賞を授与されているので、インドでは有名なのですね。

男性、女性、子供、大人、何処の国?等の垣根を超えた

非営利団体で学ぶことは私の中では大きな宝になっていて感謝しかありません。



ウェルネスニュース

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



3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	18	19	19	20
	ソフトエアロ	21	23	18	21
火	健康体操	33	26	25	×
	リラックスヨガ①	20	18	21	×
	リラックスヨガ②	28	18	24	×
木	オリジナルエアロ	23	20	19	×
	ボールEX.	17	23	×	18
	リラックスヨガ	31	×	31	32
金	ジャズダンス	25	25	24	27
	ストレッチ	30	22	28	16
土	ヒップホップ	22	×	19	16
	ボクシング	11	16	×	13
	リラックスヨガ	×	32	×	28

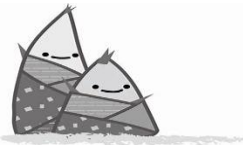
土曜日リラックスヨガ

🕒 時間変更のお知らせ 🕒

5月より下記時間に変更になりますのでお間違えの無いようお願い致します。

最近土曜の午後は駐車場が混雑していますので、可能な方は乗り合わせや自転車等でお越し下さいますようお願いいたします。

土曜日 リラックスヨガ
14時45分～15時45分



5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	14:45～15:45
					2	2	2	3	3	4	4	4
6	6	7	7	7	9	9	8	10	10	11	11	11
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	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