

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 5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

ウエルネス無料体験週間 6/13(木)より



今年も無料体験週間の時期がやって参りました！

期間中はどなたでも無料で参加できますので是非ご家族やお友達、お知り合いをお誘い合わせのうえご参加ください。

参加した事のないレッスンに挑戦するのも良い機会ですね。多くのご参加をお待ちしています。

※日程は裏面6月のレッスン予定カレンダーの○印です



インド 瞑想の学校便り 3



(ヨギ農園での瞑想)

広大な農園で爽やかな風を感じながら、穏やかな気持ちで座りました。

作物が実り豊かに実りますように、大地や空や空気に良い願いを送りました。

もう10年以上も前でしょうか？インドにある学校の近くにあるヨギ農園に行ったのは。

その当時は写真にあるような瞑想用の建物はなく、サリーを着ている女性の方が畑のあぜ道に座り瞑想している写真を見せてくれました。グラフを見ながら、瞑想を取り入れるようになってからの、作物の収穫の変化等、色々説明してくれました。

インドの大学の生徒達と合同で、農作業に瞑想を取り入れていく事を始めていきました。

種の段階から良い願いを送り、蒔いてからも農作業の合間に定期的に瞑想の時間を持ちます。

ラージャヨガ瞑想は無くなりません。

私達が本来持っている美德、誰が何を言っても影響を受けないことができる、平和を保つ事ができる力等で満ちていく時間です。静けさの中でイキイキと内側から湧き上がってくる幸せな時間です。その気持ちはバイブレーションとなって周りに広がっていきます。その目では見られない瞑想を取り入れていく事で、目で見ることが出来る作物の取れ高が多くなり、

瞑想を取り入れていく農家が増えていったようです。村の一部で取り入れた瞑想を農業に取り入れていくという試みは、村全体に影響を与えました。村の暴力が減り、収入が不安定で自殺をしてしまう方も減っていきました。

実際に作物を手に取りましたが、生き生きとしていて作物自体が大きくてビックリしたのを覚えています。瞑想の力を感じました。我が家の庭に植えた野菜苗達、スクスク育って、大きくて実りますように～。何時も穏やかな気持ちで側にいたいと思います。

ウエルネスニュース

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



4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	19	21	15
	ソフトエアロ	24	26	22	21
火	健康体操	29	20	29	30
	リラックスヨガ①	25	24	26	×
	リラックスヨガ②	24	28	25	×
木	オリジナルエアロ	23	21	21	×
	ボールEX	16	18	×	16
	リラックスヨガ	29	×	36	30
金	ジャズダンス	24	27	27	23
	ストレッチ	27	25	27	26
土	ヒップホップ	19	×	18	25
	ボクシング	14	18	×	15
	リラックスヨガ	×	32	×	27

◎会費引き落としのお知らせ

5月27日(月)は
6月、7月分月会費の
引き落とし日です

口座残高のご確認をお願い致します。残高不足だった場合は引き落としができませんのでご自身で下記ウエルネス口座にお振り込みをお願い致します。

県央愛川農協 中津支所
(普)0011675
愛川ウエルネスネットワーク



6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
※13日(木)～22日(土)の○印は無料体験日です。お友達もお誘い合わせの上ご参加下さい										1	×	×
3	3	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	8
10	10	11	11	11	○13	○13	13	○14	○14	○15	15	15
○17	○17	○18	○18	○18	20	20	20	21	21	22	○22	○22
24	24	25	25	25	27	27	27	28	28	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