

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 7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報告 6/13(木)～22日(土)

6月に開催されました無料体験週間に8名の方が参加して下さいました。会員の方からのお誘いもあり内1名の方が入会されました。ご協力に感謝いたします。

内訳	ソフトエアロ	1名	ヨガ(火)	2名	ボールエクササイズ	1名
	ジャズダンス	1名	リズム&ストレッチ	3名		
	ヒップホップ	1名	ヨガ(土)	1名		延べ人数10名

インド 瞑想の学校便り 5

ソーラー*

何千ものソーラーが広大な土地に果てしなく置かれている壮観な姿を暫く眺めていました。

パネルは太陽に向けて向きを変えて動いていきます。

ヨギ農園が食料を賄うように、このソーラーも学校全体の、電力を賄います。

今でこそ、ソーラーは珍しくなくなりましたが、40年以上も前に設置されて、年々その数を増やしています。

晴れの日が多い砂漠地方なので、ソーラーは適しているんですね。

太陽や大地、水、風等の自然の中で、

そして瞑想の平和なバイブレーションの中で、食料や電力が供給されていて、その景色を眺めていると何とも広大な豊かな気持ちになっていきました。

そして、自然の力を借りていることに感謝の気持ちを忘れずにいたいと思いました



ソーラー見学の後は美味しいランチを頂きました



居心地の良いブランコに揺られながら大きな木を眺めたり

ウェルネスニュース

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



6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	18	19	18
	ソフトエアロ	22	22	20	24
火	健康体操	32	29	20	×
	リラックスヨガ①	25	24	18	×
	リラックスヨガ②	29	29	12	×
木	オリジナルエアロ	21	22	20	×
	ボールEX	19	19	×	22
	リラックスヨガ	27	×	28	37
金	ジャズダンス	29	26	26	24
	ストレッチ	30	29	21	22
土	ヒップホップ	19	21	21	17
	ボクシング	×	16	11	16
	リラックスヨガ	×	32	×	32

靴の取り違い 確認のおねがい

★6/8(土)の午後のクラスで靴の取り違いがありました。靴はニューバランスの白のスニーカーです。今一度お宅の靴箱をご確認ください。ご本人の茶色の靴も預かって貰っていますので、お気づきになりましたらレディスプラザの1F受付カウンターで交換をお願いします。

◎会費引き落としのお知らせ
7月29日(月)は
会費引き落とし日です
口座残高のご確認をお願い致します。



8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
					1	1	1	2	2	3	3	3
5	5	6	6	6	8	8	8	8	8	10	10	10
12	12	13	13	13	15	15	15	16	16	17	17	17 (17)
19	19	20	20	20	22	22	22	23	23	24	24	24
26	26	27	27	27	29	29	29	30	30	31	31	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。

◎リラックスヨガ時間変更のお知らせ◎

8/17(土) 13:30～14:30
8/31(土) 13:30～14:30
に変更になりますので
お間違えのないようご注意ください。