

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 9月17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

公民館まつり参加クラス決定

ジャズダンス ヒップホップ

今年度の公民館まつり参加は上記の2クラスとなりました。
参加お申込みありがとうございました。



スポーツレクリエーションフェスティバル

日時 10月13日(日) 9:00～14:00

会場 第一号公園体育館 卓球室

指導者 高柳絹枝

内容 『ボールエクササイズ』



町主催のスポーツレクリエーションフェスティバルに今回はウエルネスも参加します。当日はさまざまな内容のスポーツイベントが一号公園で開催されますがウエルネスでは高柳先生にボールエクササイズをお願いしました。ご存知の方もいると思いますが、高柳先生は以前ウエルネスでクラスを持って指導してくださっていました。

しばらくぶりのウエルネスのレッスン依頼に快く引き受けてくださり、みなさんにお会いできる事を楽しみにして下さっています。

懐かしく思う方もいると思います。

是非会場に来て元気な高柳先生に会いに来てください！！

当日の時間割は下記の予定です。

1回目 10:00～10:15

2回目 10:40～10:55

3回目 11:15～11:30

4回目 12:00～12:15

8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	19	×	20	19
	ソフトエアロ	22	×	22	24
火	健康体操	31	20	27	×
	ヨガ①	23	23	22	×
	ヨガ②	22	13	22	×
木	オリジナル	21	21	×	22
	ボールEX.	22	17	×	19
	リラックスヨガ	36	35	×	25
金	ジャズダンス	28	×	20	26
	ストレッチ	25	×	5	×
土	ヒップホップ	19	×	18	16
	ボクシング	14	16	×	12
	リラックスヨガ	×	28	×	26

スポレクのお手伝い募集

当日(10月13日)受付等のお手伝いをしてくださる方を募集いたします。
ご協力よろしくお願い致します。

ウエルネスニュース

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



ウエルネス無料体験週間

参加者募集 10月1日(月)~



会員以外の方も無料で参加できますので、お誘い合わせの上ご参加ください。詳細日程はカレンダーの○印をご確認ください。

場 所：中津公民館（レディースプラザ）3F プレイルーム
レッスン開始 5 分前までに会場へお越しください。

持ち物：室内靴(ヨガは不要)

飲み物(水分補給用)

敷物(バスタオルや
ヨガマットなど)



☆月会費引き落としの
お知らせ

9月27日(金)

までに口座残高のご確認を
お願い致します。

残高不足の場合は引き落とし
できません。

下記口座にお振込み下さい
ますようお願い致します。

県央愛川農協 中津支所
0011675

愛川ウエルネスネットワーク



10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	○3	○3	○3	○4	✕	✕	✕	✕
○7	○7	8	8	8	10	10	✕	11	○11	○12	○12	○12
✕14	✕14	15	15	15	17	✕17	17	18	18	19	19	✕19
21	21	22	✕22	✕22	24	24	24	25	25	26	26	26
28	28	✕29	✕29	✕29	31	✕31	31	※○印は何度でも無料体験できます				

◎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