

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 10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

スポーツレクリエーションフェスティバルが開催されました！

10月13日(日)当日は快晴で絶好のスポーツ日和となりました。第一号公園の体育館とグラウンドを使って様々な種目が行われました。

その中の一つであるウエルネスのボールエクササイズは、指導者の高柳先生の優しい指導で沢山の人が参加して下さいました。

4回レッスンで小さいお子さんから年配の方まで131名の方が参加してくださり、参加者は「とても楽しかった！」と笑顔で帰って行きました。

それをお手伝いして下さいましたウエルネスの会員の皆様の連携が素晴らしくてご協力に感謝いたします。又、多くのウエルネス会員の方がレッスンを受けて下さりありがとうございました。

7年振りのスポレク参加でしたが、いつものレッスンとは違う楽しさがあり、ウエルネスとして参加して良かった！と思いました。



ウエルネス無料体験週間報告

10/1～10/12

今回の無料体験週間は延べ9名(3名)の方が参加され、うち2名が入会されました。

みなさま、お声がけ下さりありがとうございました。

*ウエルネスでは随時会員募集中です。無料体験週間以外も別クラスで2回の無料体験が可能ですので、ぜひご家族やお友達をお誘いください。



9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	17	21	×	25
	ソフトエアロ	22	20	×	23
火	健康体操	23	34	×	×
	リラックスヨガ①	20	23	25	×
	リラックスヨガ②	23	28	25	×
木	オリジナルエアロ	20	20	22	×
	ボールEX.	5	23	×	21
金	リラックスヨガ	35	×	33	32
	ジャズダンス	×	26	25	25
土	ストレッチ	29	32	26	27
	ヒップホップ	×	17	20	×
	ボクシング	14	14	10	×
	リラックスヨガ	28	×	24	×



ウェルネスニュース

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



公民館まつり出演者リハーサル日程

◎公民館全体リハーサル◎

日時 10月27日(日)
14:30~15:30
場所 3F プレイルーム

※限られた時間ですので、開始時間までにストレッチ等を済ませ、すぐに動けるよう準備しておいてください。よろしくお願ひ致します。
※欠席する方は事前にお申し出下さい。



◎ウェルネスリハーサル◎

日時 11月8日(金)
9:30~10:50
場所 3F プレイルーム

※公民館まつりに出演の方のみの、最後の練習日とさせていただきます。

※欠席する方は事前にお申し出下さい。



11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	2	2	2
4	4	5	5	5	7	7	7	リハーサル 8	8	8	8	8
11	11	12	12	12	14	14	14	15	15	16	16	16
18	18	19	19	19	21	21	21	22	22	23	23	23
25	25	26	26	26	28	28	28	29	29	30	30	30

◎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