

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 11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

## 第22回中津公民館まつり R6・11・10

11月10日（日）レディースプラザにて公民館まつりが開催されました。

発表部門は10団体の参加があり、ウエルネスは最後の出演でしたが、多くの方々が会場に来て声援を送っていただきました。その方々の感想をお聞きしました。

★衣装も振り付けもとてもおしゃれで格好良く魅入り、楽しませて頂きました。

★一人一人の確かな踊り素敵でした。手の動き、足の運び、体の動き等、細部まで気を配った様子がしっかり表現できていてステキでした。よく覚えられるなど感心しました。

★発表する人数が少なかった。同じ顔ぶれなのでもっと多い方が良かった。

★真剣さが伝わってきた。昨年は2曲で直ぐに終わってしまったが、今年は3曲で見応えがあった。

★少人数なのであの会場がバランス良かったです。もっと多くの人にみにきてほしい。

★キレッキレで素敵！カッコよかった！

★私もやってみたい！（でも年だから…）



ジャズダンス



ヒップホップダンス



ウエルネスダンス



ウエルネスダンス

# ウエルネスニュース

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



## 10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	24	×	22	19
	ソフトエアロ	23	×	23	23
火	健康体操	29	27	32	32
	リラックスヨガ①	23	28	25	×
	リラックスヨガ②	25	19	19	×
木	オリジナルエアロ	23	23	22	20
	ボールEX.	20	23	×	20
	リラックスヨガ	37	×	33	37
金	ジャズダンス	26	24	25	27
	ストレッチ	×	30	28	32
土	ヒップホップ	×	17	15	17
	ボクシング	×	12	14	11
	リラックスヨガ	×	24	×	24

<愛川町一周駅伝競走大会>

**監察・走路員募集**

日時 令和7年1月12日(日)

発走 10時

※走者が通り過ぎたら解散です。

ぜひご自分の町内を応援しながら、ご協力ください。

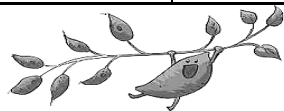
◎募集期間 11/22 まで

☆月会費引き落としのお知らせ

11月27日(火)

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ができませんので、ウエルネス口座にお振込みください。



## 12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	3	3	3	5	5	5	6	6	7	7	7
9	9	10	10	10	12	12	12	13	13	14	14	14
16	16	17	17	17	19	19	19	20	20	21	21	21
23	23	24	24	24	26	26	26	27	27	28	28	28
30	30	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