

ウェルネスでみつけよう！私サイズの健康法！

# ウェルネスニュース

令和 7年 11月17日号  
総合型地域スポーツクラブ  
一般社団法人  
愛川ウェルネスネットワーク  
クラブ事務所 ☎080-5899-0946  
(月～土 9:00～17:00)  
✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

## 特別レッスン

## 気軽に簡単ボールエクササイズ

ニュース10月号でお知らせ致しました高柳先生の特別レッスンを、下記のよう開催いたします。

日 時・・・11月26日（水） 11時15分～12時30分

場 所・・・レディスプラザ3階 プレイルーム

持 物・・・靴・敷物・水分補給用飲み物・スマートボール（持っていない方は用意があります）

※音楽に合わせボールを使って簡単な動きをしますので、どなたでも参加できます。簡単な動きなのですが体のバランスを整えていきます。会員でない方もお誘いしてください。（体験回数除外）

～吉川先生の～

## インド 瞑想の学校便り

【2025年度版】

1年半振りのインドでした。デリー空港は更に綺麗にモダンになり、国内線に乗り換えて立ったアーメダバード空港も建築途中だったショッピングモールが出来上がり、『ここは何処？』と思うほど!! 近代化の波、勢いを今回も感じました。

インドでは女性としては2人目、先住民族としては初めての大統領ムルムさんが3年前に誕生しました。カースト制があるインドでは異例の事。

ムルムさんもこの学校で学び大統領になったときには学校を訪問して歓迎されました。

大統領官邸には、瞑想ルームを作り食事もベジタリアン用になったようです。

私が通うこの学校は創立以来女性が責任者です。

1930年代 まだ女性の地位が低い時に、『これからは女性の時代だ』との創立者の考えで前面に出されました。

男尊女卑が強い父親の元、女の子は勉強よりも家の手伝いをしていれば良い、と兄や弟はしない家事を小さい頃からやらされていた頃よりずーと前の時代。しかもその当時のインドでは画期的だったと思います。

『お金がなくても誰でも学ぶ権利はある』との考えで肌の色や性別、カースト制などの枠を超えて受け入れ、非営利団体として創立した創始者。宝石商として得た莫大な財産を学校創立の為につぎ込みました。

そのお陰で、少ないドネーションだけで  
幾度も学校を訪れることが出来ます。  
世界中で日々様々な事が変わっていますが、  
例えどんな事が起ても内側にある  
穏やかさや優しさ、愛や幸せ、誰もが  
持っているそれらの宝を思い起こして  
いくラージャヨガ瞑想を続けて行きたい  
と思います♥

国籍を超えて一つの  
ファミリーの写真



# ウェルネスニュース

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



## \*無料体験週間報告\*

各クラス10月の一回目のレッスン日に体験レッスンを行いました。  
延べ12名(5名)の方が体験参加されました。  
ご協力ありがとうございました。



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	22	16	×	20	
	エアロ&ストレッチ	24	22	×	24	
火	リズム&ステップ	31	31	23	×	
	リラックスヨガ①	26	25	23	×	
木	リラックスヨガ②	24	24	25	×	
	オリジナルエアロ	26	27	26	25	
金	ボールEX.	33	26	×	29	
	リラックスヨガ	46	36	33	×	
土	ジャズダンス	32	28	31	26	
	リズム&ストレッチ	×	30	31	26	
	ヒップホップ	×	×	18	19	
	シェイプボクシング	×	×	13	14	
	リラックスヨガ	×	×	21	×	



## 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	エアロ&ストレッチ	リズム&ステップ	リラックスヨガ	リラックスヨガ	オリジナルエアロ	ボールエアロ	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	4	5	5	6	6	6	6
8	8	9	9	9	11	11	11	12	12	13	13	13	13
15	15	16	16	16	18	18	18	19	19	20	20	20	20
22	22	23	23	23	25	25	25	26	26	27	27	27	27
29	29	30	30	30	31	31	31						

※★の数は強度又は難易度の目安です。

### ◎おねがい◎

- ・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。
- ・レッスン前の参加者名簿準備やレッスン後の会場  
のお掃除等は手分けして行いましょう。

### ◎新入会員募集◎体験随時受付中

※予約不要 直接会場へお越し下さい  
[持ち物]水分補給用飲み物、敷物(ヨガマット等)、室内用運動靴(ヨガは不要)

### ◎お問い合わせ◎

✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp