

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 12月11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

## 特別レッスンの報告

11月26日(水)に開催されました、「気軽に簡単ボールエクササイズ」は30名の参加者がありました。小ボールを使って体幹を意識して鍛えていくことで、良い姿勢を保っていくようなエクササイズでした。レッスンが終わる頃は皆さん良い立ち姿になっていました。

レッスン終了後にアンケートをお願いしましたが、

“高柳先生のクラスを作って欲しい”との要望が多数ありました。



～吉川先生の～

## インド　瞑想の学校便い　II

【2025年版】

突然の雨にびっくりでした(！！)滞在中に雨が降ってきたのは初めての体験。

次の日も降り続き、三日目はどしゃ降り。坂道を歩くと滝のようで靴はビチョビチョ。3時間もあればカラカラに乾く洗濯物は部屋にぶら下がったまま。雨季は過ぎているのに……。

4日目によく太陽が眩しいくらいに照りつけてくれました。

そんな中でのお散歩をしている方が近くにいる人々が早くこっちに来て！

と手招きを何度もするので、なんだろう？と思っていたら

3頭の親子連れの熊が通り過ぎていのを目撃(！！)

慌てて走って逃げたりしないで良かったですが。

学校に熊出現は初めてで……。

温暖化によって、異常気象や生態系も変わっていっているのですね。

水を出しっぱなしで洗ったりしない。

歩ける距離は車を使わないで出来るだけ歩く。

たくさんの恵みをもたらしてくれる大地に

ありがとうの気持を込めて歩くこと等

自然に対して感謝の気持を持ちながらできる事は  
していこうと、改めて思いました。

(学校で初めて使う傘☔)



# ウェルネスニュース

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



## ○12月27日(土)リラックスヨガ

時間変更のお知らせ

×14:45～

→○13:30～14:30

に変更になります。



## 監査役員募集

任期満了に伴い、次期役員選出のため、監査を担当してくださる方を募集しています立候補・推薦ともに受け付けておりますので役員または事務局までご連絡ください。

✉aikawa-

wellness@ezweb.ne.jp



1月

## 11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	×	18	19	×
	エアロ&ストレッチ	×	22	21	×
	リズム&ステップ	26	27	22	×
火	リラックスヨガ①	26	27	22	×
	リラックスヨガ②	23	30	19	×
	オリジナルエアロ	25	30	28	×
木	ポールX	26	27	×	27
	リラックスヨガ	42	×	32	41
金	ジャズダンス	30	29	27	25
	ストレッチ	28	18	26	25
	ヒップホップ	18	×	18	20
土	ボクシング	14	×	13	16
	リラックスヨガ	×	×	22	29

## ★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	ポールエアロ	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	
5	5	6	6	6	8	8	8	9	9	10	10	10	
12	12	13	13	13	15	15	15	16	16	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	

※★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