

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 8年 1月15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

明けましておめでとうございます

会員の皆様はウェルネスで自分に合ったサイズの運動を取り入れ
健康で、心豊かな毎日をお過ごしのことと思います。

運動は体力維持向上、ストレス解消、また脳を活性化する効果が
期待されています。無理なく継続的に取り入れるのが良いそうです。
運動を共有する事で仲間の輪も広がっていきます。
本年も健康で活力に満ちた年になりますように、楽しみながらレッスンを
していきましょう。

愛川ウェルネスネットワーク

代表 野田洋子

～吉川先生の～

インド 瞑想の学校便り III [2025 年版]

食堂に初のグルテンフリーコーナーが誕生していました。お坊さんと同じオリエンタルベジタリン
にプラス。去年は乳製品を除いたビーガンコーナーが前回初登場からまたも初！

朝 昼 晩の3食に3時のオヤツ迄。毎回種類が多くバイキング形式で食べたい物を選べます。
食べるもので私達の身体は出来ているので何を取り入れるのか？は身体に影響を与えます。
様々な情報が流れている中で自分の身体と相談しながら選びます。

慣れていないスパイス類は滞在中少しずつ慣らしながら等……

食事の準備の担当の方々は瞑想してからシャワーを浴びて、身も心も整えてから食べる人の健康や幸
せを想いながら作ってくださいます。なので目の前にある食事を感謝しながら頂きます。

何しろ食事の準備がないだけでも有難いですしおやつも楽しみです。

深いアルミ缶一杯に入ったポップコーン等を新聞紙に
包んで渡してくれます。

砂漠地方なので揚げたお米のおやつ等。

チャイや好きな飲み物を頂きながらホッとする時間。

仕事や家事から離れてゆっくりとしたひと時。

景色を眺めながら色んなことに思いを馳せる充電の時間。

クラスを休ませて頂いたり等の仕事場や家族の協力が
あってこそ学校に行けることに心から感謝です。

サブジ

チャイ (オクラの炒め物) 豆カレー



生野菜 豆やビーツの蒸し野菜 パン

ウエルネスニュース

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



12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	23	19	22	×
	エアロ&ストレッチ	25	26	27	×
火	リズム&ステップ	29	30	24	×
	リラックスヨガ①	19	22	28	×
	リラックスヨガ②	22	23	25	×
木	オリジナルエアロ	30	29	28	×
	ボールX	26	30	×	24
	リラックスヨガ	33	×	33	33
金	ジャズダンス	30	29	30	×
	ストレッチ	21	26	27	×
土	ヒップホップ	22	23	21	×
	ボクシング	15	20	18	×
	リラックスヨガ	×	23	×	23

★月会費引き落としの

お知らせ★

1月26日(月)までに口座
残高のご確認をお願いいたしま
す。残高不足の場合は引き落と
しができませんので、
下記ウエルネス口座にお振込み
をお願いします。

県央愛川農協 中津支所

(普)0011675

愛川ウエルネスネットワーク

◎2月14日リラックスヨガは
13:30~14:30
に時間変更となります。



2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
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 時間変更 ※13:30~
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

※★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。
- ・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