

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 8年 2月12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

クラブ事務所 ☎080-5899-0946

(月～土 9:00～17:00)

✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

来年度プログラム変更のお知らせ



*火曜日リラックスヨガ②クラス終了について

来年度から火曜日のヨガクラスのうち 15:00～16:00 のクラスを終了することになりました。ご参加の皆さまにはご不便をおかけすることとなり申し訳ありませんが、クラブ全体のバランスを見直し、引き続き充実したクラブづくりにご理解、ご協力を宜しくお願いいたします。

※火曜日リラックスヨガ①13:30～14:30のクラスは今まで通りですので、皆さまのご参加をお待ちしております。

*新クラス開設 水曜日 11:15～12:15

4月からウエルネスでは初の水曜日クラスがスタートします。

第2、第4水曜日の月2回のクラスです。種目は昨年大変好評だった高柳先生のスモールボールを使うレッスン『気軽にボールエクササイズ』です。

どなたでも安心して参加できるクラスですのでお楽しみに！(^ ^)!

～吉川先生の～

インド 瞑想の学校便り IV

【2025版】

今回は最終回のお便りになりますのでラージャヨーガ瞑想についてお話させていただきます。

ラージャは『王』沢山の宝を持ち惜しみなく良いものを分け与えていくものを意味して、ヨーガは『繋がり』を意味します。例えば誰かに嫌な事を言われたとしても王として良い気持ちで繋がります。もし、相手の言葉に影響されて嫌な気持ちになり嫌な言葉を返したら、それは相手の影響下に行き王としての繋がりはできません。

どうしたら王として良い気持ちで周りに関わる事ができるのか？対処の仕方等を教わります。実生活の中で活かして行く事で知識としての宝が蓄えられていく瞑想なのが魅力でもあります

14年前に夫が脳幹出血で倒れた時は本当にこのラージャヨーガ瞑想に助けられました。

救急病院にいた3か月寝たきりで何処も動かず目も閉じたまま.....そんなある日、

魂として目には見えなくても生きている存在自体に価値があるのだったらこのままでも良いのでは？と思うととっても気持ちが楽になりました。

救急車の音や人の出入りが多く騒がしい中でなんとも安らいだ気持ちがしました。

早く目を開けて欲しい...という望みを手放してから数日後に片目を開け、また数日後にもう片方も開けて、瞼を動かして気持ちを現す事が出来るようになりました。

救急病院から療養型に移ってからは大好きなビデオをみたり、近くに TSUTAYA があって好きな海外ドラマや映画と一緒に楽しみました。

指を動かす練習をして実際に一本づつ指を動かせるようになったり.....

『植物人間』という大きな字が押されたスタンプを見た時の違和感や疑問等様々な事がありました

ラージャヨーガの教えの中で一番好きなポイントの『起きる事はすべて良し』

表面的には良くない事の中に良い事を見つけていく日々を過ごせました。そして延命しても3日持つか？と言われた酷い状態から3年半も生きてくれて、普段のすれ違いの生活では味わえ無かった豊かな時間を共に過ごせた事等！

感謝、感謝です。今までインド学校便りを読んで頂いて有難うございました。

ウェルネスニュース

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



令和8年1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	22	×	24	20
	エアロ&ストレッチ	25	×	26	31
火	リズム&ステップ	30	×	×	×
	リラックスヨガ①	22	32	×	×
	リラックスヨガ②	19	22	×	×
木	オリジナルエアロ	27	28	28	×
	ボールX	27	×	28	26
	リラックスヨガ	×	29	43	38
金	ジャズダンス	32	31	31	×
	ストレッチ	26	30	30	×
土	ヒップホップ	22	19	23	×
	ボクシング	17	16	20	×
	リラックスヨガ	21	×	32	×



3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	×
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								

※★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