

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 4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

クラブ事務所 ☎080-5899-9046

(月～土 9:00～17:00)

✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

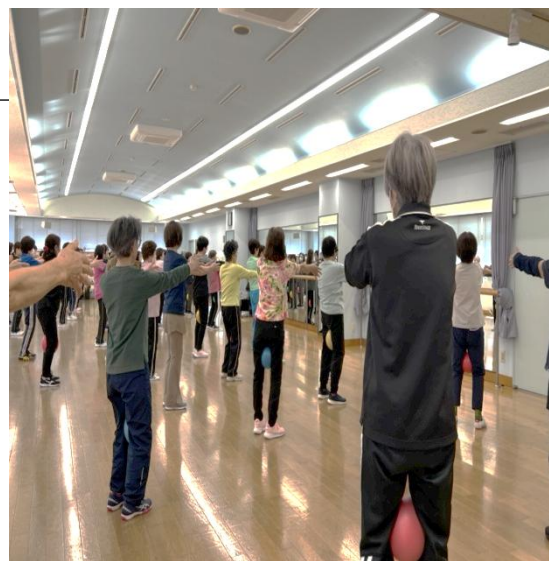
新クラススタート！ 「気軽にボールエクササイズ」

4月8日(水)にスタートしました。皆様からの要望があったためか54名もの参加者がありました。野田代表の挨拶の後、皆さん熱心にレッスンに取り組んでいました。

レッスン内容は骨盤底筋群や内腿を鍛えたり、肩甲骨を動かしたりと、健康な体を維持する筋肉などを、ボールを使うことでスムーズに動かしていくそうです。

そのためにボールを2個使うそうですが、次回からはウエルネスの貸し出し用ボールをたくさん用意しておきますので、お使いください。ご自分のボールをお持ちの方はウエルネスのボールと区別できるようハッキリと分かりやすく名前を書いておいて下さい。

※中津公民館の駐車場には限りがありますので乗り合い、または徒歩や自転車でのご来場にご協力をお願いいたします。



令和8年3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	20	22	22	17
	エアロ&ストレッチ	28	26	23	24
火	リズム&ステップ	27	27	24	21
	リラックスヨガ①	22	22	25	×
	リラックスヨガ②	22	23	24	×
木	オリジナルエアロ	29	31	20	×
	ボールエアロ	24	24	×	28
	リラックスヨガ	38	×	27	38
金	ジャズダンス	31	30	×	26
	リズム&ストレッチ	22	16	×	28
土	ヒップホップ	24	22	22	20
	ボクシング	18	15	×	16
	リラックスヨガ	×	22	×	29



ウエルネスニュース

http://www.aikawa-wellness.net



愛川町教育委員会主催 5月31日(日)午後2時～

ひるねの回

ウエルネスでリラックスヨガをご指導の吉川和子先生が愛川町主催のイベントで講師をされます。(右ポスター参照)
国登録有形文化財『古民家山十邸』という趣のある会場でのおひるねヨガイベントです。みなさんお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

下記要予約 締め切り 5/1

日時 5月31日(日)午後2時～午後3時30分
会場 古民家山十邸 三の間、大広間
参加費 500円(当日集金) 定員 30名(中学生以上)
持ち物 動きやすい服装、ヨガマット又はタオル、飲み物

申し込み 愛川町教育委員会スポーツ・文化振興課



TEL 046-285-6958 fax 046-286-4588

✉ spobun@town.aikawa.kanagawa.jp

5月31日(日)午後2時～3時30分
会場 古民家山十邸 三の間・大広間
講師 吉川和子先生 (ハラスガールズダンスインストラクター)
対象 中学生以上30名(定員を超えた場合は抽選)
参加費 500円(当日集金)
持ち物 動きやすい服装、ヨガマット またはタオル、飲み物

◆ ひるねの回申込方法(5/1締め切り)
①応募フォーム(e-kanagawa)から応募
②住所・氏名・年齢・連絡先・駐車場使用の有無を下記へ
愛川町教育委員会スポーツ・文化振興課
メール: spobun@town.aikawa.kanagawa.jp
電話046-285-6958 FAX046-286-4588



5月

★お問い合わせ★クラブ事務局
(月～土 9時～17時)
☎080-5899-9046

月	火			水			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	気軽にボールエクササイズ	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	FITボクシング	リラックスヨガ	
★★	★★	★★	★	★	★★★★	★★★★	★	★★★	★★	★★★	★★★★	★	
石村	深沢	小林	吉川	高柳	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	11:15~ 12:15	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	
4	4	5	5	6	7	7	7	8	8	9	9	9	
11	11	12	12	13	14	14	14	15	15	16	16	16	
18	18	19	19	20	21	21	21	22	22	23	23	23	
25	25	26	26	27	28	28	28	29	29	30	30	30	

※★の数は強度又は難易度の目安です。

◎おねがい◎
・レッスン中携帯電話は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。
・レッスン準備やお掃除は手分けして行いましょう。
★クラス名変更のお知らせ★
シェイプボクシング → FITボクシングに変更

◎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