

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 5月14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

ウエルネス会員確認事項

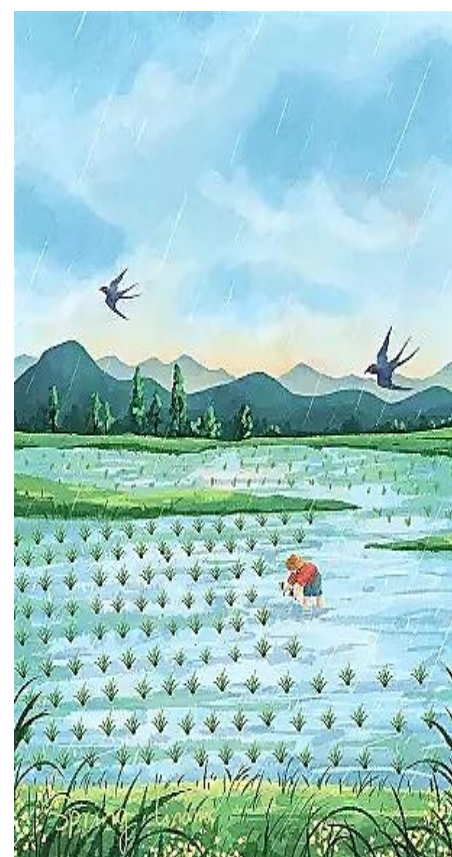
2026・5

新年度が始まりましたので、会員確認事項を皆様に改めて確認していただきたいと思います。
新入会員やお友達にも説明して下さい。

- 会費は2か月に一度奇数月に引き落としをしますが、一度引き落とされた会費は返金できません。
- 退会時は上記を考慮したタイミングで、ご自分で会費の自動引き落とし停止手続きをしてください。
- クラス役員を置いていませんので、皆さん協力してレッスン前準備と後の掃除を行ってください。
- 毎月最終火曜日は公民館の休館日ですので、レッスンはありません。
- 祭日はレッスンお休みです。
- 皆様のご意見・希望・改善点等がありましたら、一階ウエルネスコーナーに「みんなの声」BOXがありますので、お寄せください。



	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	20	19	18
	エアロ&ストレッチ	25	21	23	22
火	リズム&ステップ	27	26	27	×
	リラックスヨガ	35	×	×	×
水	気軽にボールEX	×	54	×	38
木	オリジナルエアロ	28	29	30	28
	ボールエアロ	19	×	21	13
	リラックスヨガ	31	×	32	25
金	ジャズダンス	30	33	31	29
	リズム&ストレッチ	21	17	27	20
土	ヒップホップ	22	24	18	22
	FITボクシング	16	13	×	16
	リラックスヨガ	×	28	×	29



ウエルネスニュース

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



ウエルネス無料体験週間参加者募集

期間中はどなたでも何回でも無料で参加できますので是非ご家族やお友達、お知り合いをお誘い合わせのうえご参加ください。
※日程は下記6月のレッスン予定カレンダーの○印です



会場 レディスプラザ 3F プレイルーム
持ち物 運動のできる服装、室内靴(ヨガは不要)
敷物(ヨガマットやバスタオルなど)水分補給用飲み物
予約 不要 5分前迄には会場へお越しいただき体験者名簿にご記名ください。※参加後はアンケートにご協力をお願いします。

訂正とお詫び

5月号『広報あいかわ』で土曜日のヨガ体験日が13日となっておりますが、正しくは6日です。訂正してお詫びいたします。

★月会費引き落としのお知らせ★

5月27日(水)までに口座残高のご確認をお願いします。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



6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
○1	○1	○2	○2	×	○4	○4	○4	○5	○5	○6	○6	○6
8	8	9	9	○10	11	11	×	12	12	×	×	×
15	15	16	16	×	18	×	18	19	19	20	20	×
22	22	23	×	24	×	25	25	26	26	27	27	27
×	×	×	×							×	×	×

※★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。

★お知らせ★

○印は会員以外の方も参加できる無料体験日です。

◎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