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　8月18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

注意★台風シーズン到来！

　この所頻繁に台風が日本を直撃していますが、気象庁も予測がつかない動きとなっていますね。
ウエルネスネットワークとしましても、クラスを休講にスル、シナイ、の判断はとても難しいです。
一日のうちでも場所や時間帯によって、かなり違ってきますよね。
　休講と判断された場合は一斉メールでお知らせ致しますが、全員に通知するまでには時間が掛かってしまう場合もあります。
当日は必ずメールをチェックして下さい。
メール登録されていない方は登録されている方との連携で情報を共有するようお願いいたします。
レッスンに参加スル、シナイ、は飽くまでも自分自身で判断して、決して無理はしないでください。

令和８年７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	21	21	×	22
	エアロ&ストレッチ	15	20	×	25
火	リズム&ステップ	27	31	27	×
	リラックスヨガ	41	35	35	×
水	気軽にボール EX	×	35	×	38
木	オリジナルエアロ	28	28	32	29
	ボールエアロ	25	22	×	25
	リラックスヨガ	41	×	34	31
金	ジャズダンス	32	28	33	27
	リズム&ストレッチ	25	20	21	18
土	ヒップホップ	27	24	24	20
	FIT ボクシング	11	14	×	11
	リラックスヨガ	×	25	×	22

ウエルネスニュース

http://www.aikawa-wellness.net

熱中症予防と対策

9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~~	3	3	3	4	4	5	5	5
7	7	8	8	9	10	10	~~10~~	11	11	12	12	~~12~~
14	14	15	15	~~16~~	17	~~17~~	17	18	18	19	~~19~~	~~19~~
~~21~~	~~21~~	~~22~~	~~22~~	~~23~~	~~24~~	24	24	25	25	26	26	26
28	28	~~29~~	~~29~~	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にお願いします。
- 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。
- 個人の荷物は会場の両サイドに置いてください。

◎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