

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 7年 6月10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

フレンドリー健康体操クラス代行のお知らせ

火曜日の健康体操クラス担当の小林光子先生の事情により、7月8日～8月のレッスンは高柳絹枝先生にお願いすることになりました。高柳先生には以前もウエルネスネットワークでご指導いただいていたので、ご存じの会員さんも多いこととおもいます。

高柳先生のレッスンは、音楽に合わせてゆったりと、ボールを使って体のバランスを整えることをメインにした健康体操です。どなたでも参加できます。ウエルネスの皆さんにお会いできることをとても楽しみにしているそうです。

9月以降についてはウエルネスニュースにてお知らせ致します。



5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	22	22
	ソフトエアロ	×	23	23	21
火	健康体操	×	33	30	×
	リラックスヨガ①	×	17	23	×
	リラックスヨガ②	×	26	22	×
木	オリジナルエアロ	21	23	24	24
	ボールX	27	24	×	23
	リラックスヨガ	38	35	37	×
金	ジャズダンス	29	29	31	30
	ストレッチ	18	25	22	26
土	ヒップホップ	26	×	24	20
	ボクシング	×	16	13	13
	リラックスヨガ	×	27	×	26

無料体験週間の報告

6月2日から 1 週間の間で7名の方が体験にきました。延べ人数は11名でした。

内訳

ヨガ3名 オリジナル3名

ボール4名 ジャズ1名

第11回総会の報告

令和7年5月16日(金)

中津公民館第一会議室にて第11回ウエルネスネットワーク総会が開かれました。

第1号議案から第6号議案まで承認されました。

第11回総会議案書はウエルネスコーナーに提示していますのでご覧下さい。

会費の改正により今年度からようやく予算の収支がプラスになりました。

ウエルネスニュース

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



◎『みんなの声』より ＊貴重なご意見ありがとうございます

★参加者全員が万遍なく自身を鏡に映せるよう、指導員の動きが見えやすい位置につけるよう配慮してくださるクラスがあります。レッスン中、前後入れ替わって、左右入れ替わってと指示があり公平でありがたいです。

★いつも楽しく参加させて頂いています。種目が豊富なのに会費も安く、とても良い運動になっていてとても感謝しています。お陰様で体調も良く知り合いも増えました。残念なのは皆さんの名前が分からない事です。仲良くなり個人的に聞ける相手なら良いのですが、毎週顔を合わせていても名前が分からずスーパーで会っても声を掛けられない時があります。ヨガの先生は時々出席を取って下さるのですが(先生が覚える為?)月に一度でも良いので出席をとってもらえないか検討願います。

★ウエルネスニュース4月号『みんなの声』に投函した者です。5月号にすぐ回答を頂き理事の皆様ありがとうございます。体験回数改定後の内容はとても充実していて体験に来られた方に満足して頂ける事と思います。

私自身も嬉しい限りです。(増やして頂いた回数は私の想像以上の数字でした)

「ウエルネスのPRします」そして体験の方のお世話は微力ですが出来る時は協力したいと思います。

→ありがとうございます♡皆さんが気持ちよく楽しんで参加できるようご意見、ご提案を今後もお待ちしております。



7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	ソフトエアロ	フレンドリー健康体操	リラックスヨガ	リラックスヨガ	オリジナルエアロ	ボールエクササイズ	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
		1	1	1	3	3	3	4	4	5	5	5
7	7	8 高柳	8	8	10	10	10	11	11	12	12	12
14	14	15 高柳	15	15	17	17	17	18	18	19	19	19
21	21	22 高柳	22	22	24	24	24	25	25	26	26	26
28	28	29	29	29	31	31	31					

◎おねがい◎

- ・マスク着脱は個人の判断を尊重しご配慮下さい。
- ・基本的な感染対策は引き続き継続しましょう。
- ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか
マナーモードでお願いします。
- ・レッスン早退時は指導担当にお声掛けください。

◎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