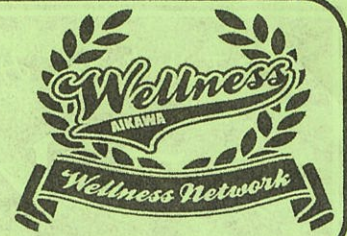
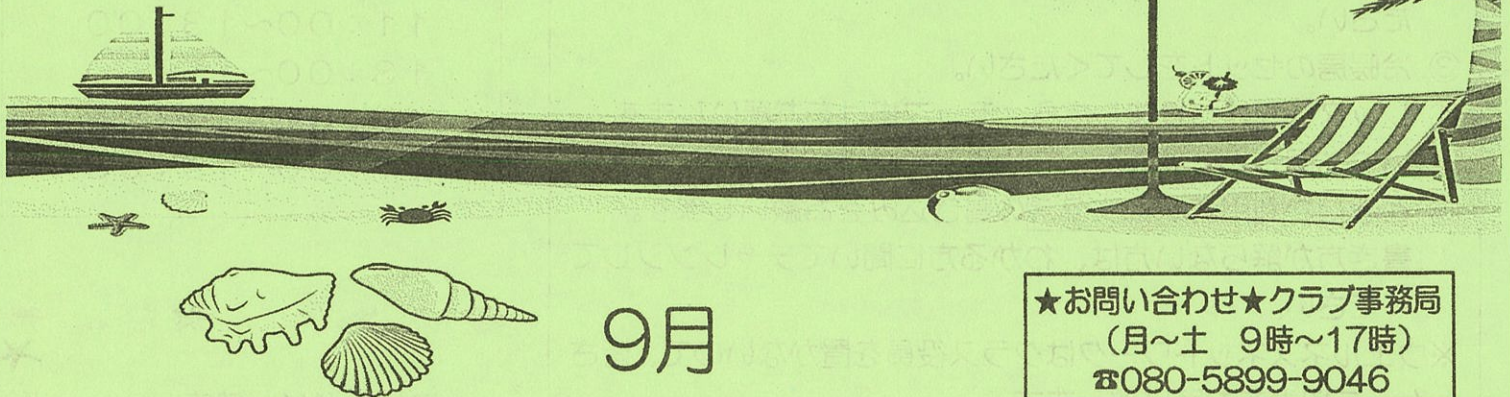


ウェルネスニュース

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



HAPPY SUMMER



★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	シェイフボクシング	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	2 高柳	2	2	4	4	4	5	5	6	6	6
8	8	9 高柳	9	9	11	11	11	12	12	13	13	13
15	15	16 高柳	16	16	18	18	18	19	19	20	20	20
22	22	23	23	23	25	25	25	26	26	27	27	27
29	29	30	30	30								

◎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

ウェルネスでみつけよう！私サイズの健康法！

ウェルネスニュース

令和 7年 8月17日号

総合型地域スポーツクラブ

一般社団法人

愛川ウェ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

公民館使用時の手順 II

- ① 早く会場に着いても、右記のプレイルーム使用時間を守って入室してください。
- ② 入室時に窓が開いていたら閉め、ブラインドを降ろしてください。
- ③ 冷暖房のセットをしてください。
- ④ レッスンが終わりましたら、モップ掛けをお願いします。いつも同じ人ではなく、交代でおねがいします。
- ⑤ どなたか利用者チェック票の書き込みをお願いします。書き方が解らない方は、わかる方に聞いてチャレンジしてください。

※ウェルネスネットワークはクラス役員を置かないので、皆さん、ご協力をお願い致します。

※最近、ボトルの忘れ物が多いようですので、名前の記入があるとわかりやすいです。

プレイルームの使用時間は
2時間単位となっています。

9:00～11:00

11:00～13:00

13:00～15:00

15:00～17:00

17:00～19:00

フレンドリー健康

体操クラス

9月からのフレンドリー健康体操クラスですが、9月も高柳先生にお願いすることになりました。引き続きよろしくお願い致します。



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	22	23	×	21
	ソフトエアロ	25	27	×	17
火	健康体操	32	35	30	40
	リラックスヨガ①	25	26	23	×
	リラックスヨガ②	21	19	18	×
木	オリジナルエアロ	24	24	24	23
	ボールX	27	23	×	26
	リラックスヨガ	35	×	30	42
金	ジャズダンス	29	28	30	26
	ストレッチ	29	30	25	24
土	ヒップホップ	23	22	17	21
	ボクシング	13	18	×	19
	リラックスヨガ	×	26	×	29

