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 10月15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

2026・あいかわ スポーツ・レクレーション・フェスティバル

10/11（日）第一号公園にて開催されました。天気に恵まれ、どの種目もおおぜいの参加者で大盛況でした。
ウエルネスのボールエクササイズも 1 時間の開催でしたが、８８名の方が参加してくださいました。
今年は家族ずれや若い男性の参加が多かったようにおもいます。
おおくのウエルネス会員も応援に来てくださいました。
お手伝いしてくださった方や応援に来てくださった方々のご協力に感謝致します。

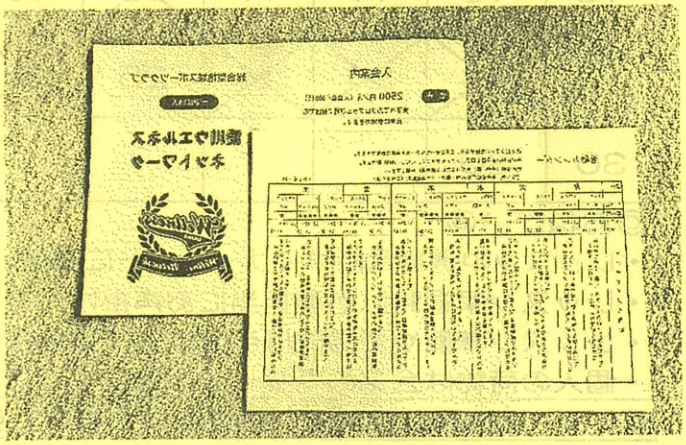






ウエルネスの紹介【チラシ】を作成

ウエルネスネットワークの内容を解りやすい形で作成してみました。
体験に来た方やお友達に紹介したりするときなどにぜひ使って下さい。
ウエルネスコーナーに設置してあります。
なお改良点などがありましたら、みんなの声にお寄せください。



ウエルネスニュース

http://www.aikawa-wellness.net

令和８年９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	19	21	×	19
	エアロ&ストレッチ	20	18	×	21
火	リズム&ステップ	31	24	25	×
	リラックスヨガ	42	38	36	×
水	気軽にボールEX	×	40	×	43
木	オリジナルエアロ	31	33	38	×
	ボールエアロ	27	26	×	23
	リラックスヨガ	40	×	30	35
金	ジャズダンス	32	34	30	27
	リズム&ストレッチ	25	26	26	20
土	ヒップホップ	26	28	27	29
	FIT ボクシング	11	12	×	14
	リラックスヨガ	26	×	×	18

会費振込口座についてのお知らせ

JA 県央愛川は 11 月 1 日に合併し JA あつぎとなります。
現在、県央愛川の口座(中津支所、高峰支所、半原支所)から自動引き落としで会費振込みを行っている方はそのまま引き継がれますのでお手続きは要りませんが、他行から振込みをされている方は、お手続きが必要になります。お手数ですが 11 月 1 日以降にご利用の金融機関でお手続きください。

（新）　厚木市農業協同組合
金融機関コード　5152
中津支店　店舗コード　016
口座番号　(普)0011675
愛川ウエルネスネットワーク



11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
2	2	~~3~~	~~3~~	~~4~~	~~5~~	~~5~~	~~5~~	~~6~~	~~6~~	7	7	7
~~9~~	~~9~~	10	10	11	12	12	12	13	13	14	14	14
16	16	17	17	~~18~~	19	19	19	20	20	21	21	21
~~23~~	~~23~~	~~24~~	~~24~~	25	~~26~~	26	~~26~~	27	27	28	28	~~28~~
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。

◎5日～9日は公民館まつりのためお休みです

◎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