

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 3月19日号

総合型地域スポーツクラブ

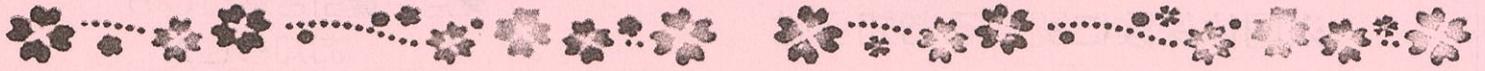
一般社団法人

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



## 4月から新しいクラスを開設！

4月から高柳先生指導で新しいクラスがスタートします。第2・第4週の水曜日、月2回です。ウエルネスで初めて待望の水曜日クラスが出来ました。

クラス名は『気軽にボールエクササイズ』です。スモールボールを使って音楽に合わせ簡単な動きで、体幹を鍛え、良い姿勢を保って行くようなエクササイズです。

クラス名・・・気軽にボールエクササイズ

日 時・・・・毎月第2・第4週水曜日 11時15分～12時15分

持 物・・・・靴・敷物・水分補給用飲み物・スモールボール（持っていない方は用意があります）

指導者・・・・高柳絹枝

### ✿高柳先生のコメント✿

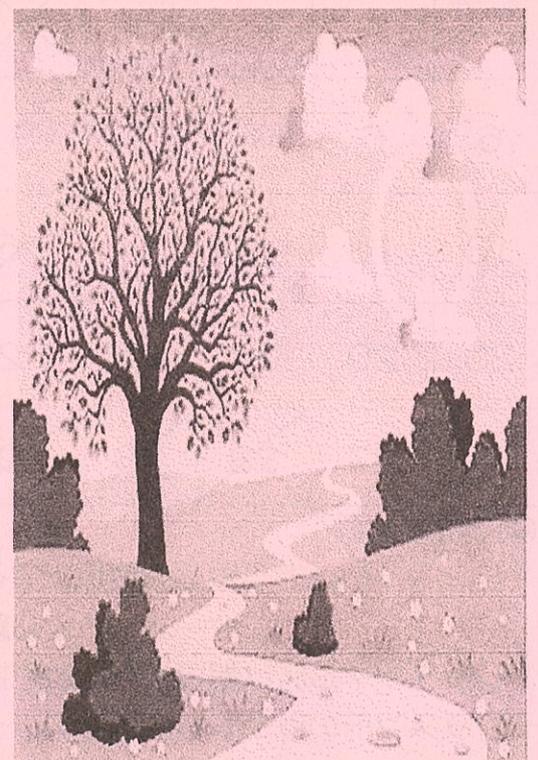
4月より「気軽にボールエクササイズ」を担当する事になりました。「良い姿勢」{日常生活を元気に！}を目指して一緒にエクササイズを楽しみましょう！

どなたでも参加出来る内容になっています。どうぞよろしくお願ひします。



令和8年2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	10	18	×
	エアロ&ストレッチ	29	23	29	×
火	リズム&ステップ	32	29	25	×
	リラックスヨガ①	22	25	22	×
	リラックスヨガ②	22	22	22	×
木	オリジナルエアロ	30	29	28	×
	ボールエアロ	27	27	×	28
	リラックスヨガ	36	×	32	42
金	ジャズダンス	33	31	31	26
	リズム&ストレッチ	23	23	20	27
土	ヒップホップ	×	22	20	17
	ボクシング	×	×	17	18
	リラックスヨガ	×	27	26	×



# ウエルネスニュース

http://www.aikawa-wellness.net



## ※団体保険に関するお知らせ

ウエルネスでは

『**団体総合補償制度費用保険**』に加入しています。

運動中の怪我はもちろん、会場への行き帰りの途中で発生した怪我也補償対象です。

万が一、怪我をされた場合は速やかにクラブ事務局

又は役員までご連絡ください。

◎クラブ事務局 Tel.080-5899-9046

✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp



## ★月会費引き落としの お知らせ★

3月27日(金)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



## 4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	シェイプボクシング	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
				X	2	2	2	3	3	4	4	X
6	6	7	7	8	9	9	X	10	10	11	11	11
13	13	14	14	X	16	X	16	17	17	18	X	X
20	20	21	21	22	X	23	23	24	24	25	25	25
27	27	X	X	X	30	X	X					

※★の数は強度又は難易度の目安です。

### ◎おねがい◎

- ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか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。
- ・レッスン前の参加者名簿準備やレッスン後の会場のお掃除等は手分けして行いましょう。

### ◎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