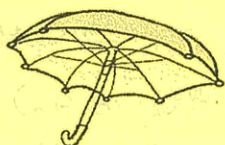
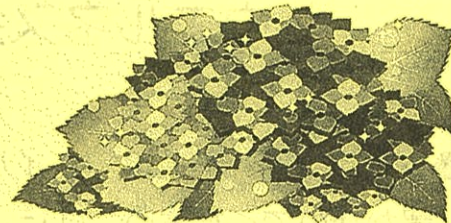
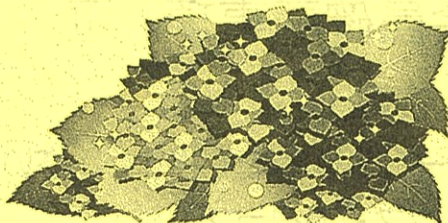
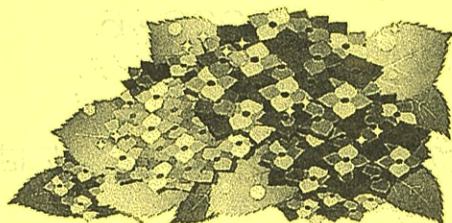


ウエルネスニュース

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



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		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
				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
X	X	21	21	22	X	23	23	24	24	25	25	25
27	27	X	X	X	30	X	X	X	X			

※★の数は強度又は難易度の目安です。

◎おねがい◎

- ・レッスン中携帯電話は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。
- ・レッスン準備やお掃除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)

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 8年 6月11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 ☎080-5899-9046

(月～土 9:00～17:00)

✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

ウェルネス会員確認事項 Ⅱ

2026・6

- レッスン時の荷物はプレイルームの両脇に置いてください。飲み物やタオルも後ろの床には置かないでください。(リラックスヨガクラス以外)

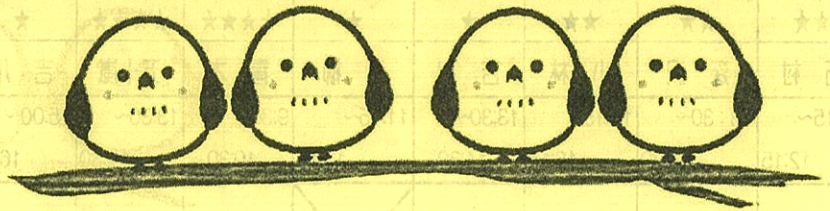
会員皆様の安全が第一ですので、ご協力をお願い致します。

- レッスン中、靴を履かないクラスでは靴を荷物と一緒に置く等、万が一の避難の際に下駄箱に集中しないよう工夫してください。(災害時は必ず靴を履いて避難します。)

- 無料体験は全クラス(11クラス)受けることができます。但し、月内に限ります。ヨガクラスは3クラスありますのでどれか1クラスのみとなります。

- 体験で来た方の案内やクラスの説明等は、各クラスのどなたかが対応して下さい。

- ・先生への紹介
- ・体験クラスの回数
- ・入会手続きの案内
- ・アンケートのお願い等



令和8年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	19
	エアロ&ストレッチ	×	20	16	21
火	リズム&ステップ	×	26	28	×
	リラックスヨガ	×	35	32	×
水	気軽にボールEX	×	33	×	39
木	オリジナルエアロ	29	28	29	×
	ボールエアロ	19	20	×	21
	リラックスヨガ	33	×	28	39
金	ジャズダンス	26	32	27	32
	リズム&ストレッチ	22	27	23	22
土	ヒップホップ	21	×	25	21
	FITボクシング	×	19	11	17
	リラックスヨガ	×	27	×	25

