

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 9月14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・レクリエーション

フェスティバル

日時 10月11日(日) 11:00～12:00

会場 第1号公園体育館 卓球室

指導者 高柳絹枝先生

内容 ボールエクササイズ

2年に一度のスポレクですが、愛川ウエルネスネットワークも参加いたします。

今年もいろいろと楽しい企画があるようですので詳しいことは愛川町のホームページをご覧ください。

また、ウエルネスの「ボールエクササイズ」にもぜひ参加しにきてください。



当日の時間割は下記の予定です。

1回目 11:00～11:15

2回目 11:20～11:35

3回目 11:40～11:55

10/11 スポレクお手伝い募集

スポレク当日に受付などのお手伝いして下さる方を5名ほど募集致します。

ご協力くださる方は役員にお知らせください。ご協力よろしくお願い致します。

令和8年8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	20	23	×	21
	エアロ&ストレッチ	19	×	×	19
火	リズム&ステップ	29	×	27	×
	リラックスヨガ	37	×	37	×
水	気軽にボールEX	×	36	×	38
木	オリジナルエアロ	28	23	24	×
	ボールエアロ	21	22	×	25
	リラックスヨガ	23	×	38	38
金	ジャズダンス	×	31	32	31
	リズム&ストレッチ	×	18	×	24
土	ヒップホップ	23	26	×	23
	FIT ボクシング	12	14	×	14
	リラックスヨガ	×	29	×	21

ウエルネスニュース

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



ウエルネス無料体験週間参加者募集

期間中はどなたでも何回でも無料で参加できますので是非ご家族やお友達をお誘い合わせのうえご参加ください。

※日程は下記 10 月のレッスン予定カレンダーの○印です

会 場：レディスプラザ 3F プレイルーム

持ち物：運動のできる服装、室内靴(ヨガは不要)

敷物(ヨガマットやバスタオルなど)水分補給用飲み物

予 約：不要 5分前迄には会場へお越しいただき体験者名簿にご記名ください。

※参加後はアンケートにご協力をお願いいたします。



★10月分 11月分会費
引き落としのお知らせ★

9月25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



10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
					○1	○1	○1	○2	○2	○3	○3	○3
○5	○5	○6	○6	×	8	8	8	9	9	×	×	×
×	×	13	13	○14	15	×	×	16	16	17	17	×
19	19	20	20	21	×	×	×	23	23	24	24	24
26	26	×	×	×	29	×	×	×	×	31	×	×

丸印は無料体験日です。どなたでも参加できます。➡

※★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。
- ・個人の荷物は会場の両サイドに置いてください。

◎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