

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 6年 3月14日号

総合型地域スポーツクラブ

一般社団法人

愛川ウェルネスネットワーク

クラブ事務局 ☎080-5899-9046

(月～土 9:00～17:00)

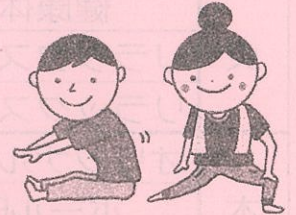
✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

## ❀ ウェルネス会員募集 ❀

コロナ発症から4年が経過し、昨年5月に5類に変更となり、元の生活に戻りつつありますね。しかし、ウェルネスの会員数はコロナで減ってから、戻っていません！

3月になり暖かさも増し、桜の便りもチラホラ聞こえてくるようになりました。そこで、今まで家にこもっていた方々を、外に連れ出してあげましょう！どうか皆様のお友達、ご近所、職場の方達に声を掛けて週2回位の軽い運動などをすすめてあげてください。

種目も回数も多く、安くて、手間いらず、こんなクラブは中々ないですよ！！



## インド 瞑想の学校便り 1

(4年振りに行ったインドについて)

皆様、こんにちは。何時もリラックスヨガクラスでお世話になっています、吉川です。今年の2月にインドにある瞑想の学校に行ってきました。今回は4年振りのインドの様子を少しですがお伝えさせていただきます。

インド、アーメダバード空港からラージャヨガセンターまで、お迎えの車に乗り、夕食を頂いて一晩すごします。次の日はそこから、タクシーで学校迄5時間弱の道のり。タクシーも綺麗で運転手の方も真面目そうだし、安全運転で一安心。高速道路から見える景色も、おしゃれな建物等、益々近代化が進んでいて、走る車も綺麗になっています。

そんな中で変わらないのは激しく往来する車の中をゆっくり、ゆっくりと道を横切る牛さん達。車は器用によけます。バイクに乗っている方々は土埃を防ぐ為に、昔テレビで見たハリマ王の様に、布で顔を覆い、ノーヘルが当たり前。中には家族4人がバイクに乗っていて、勿論、全員ノーヘル。

割り込みは当たり前、ルールも、信号もほぼ無しの世界にヒヤヒヤしながら、次は山の上にある学校に向かい、イロハ坂の様な坂が1時間近く続きます。そんな中、安全運転はどこへやら、右カーブを右から追い越しをかけるのがほぼ毎日で、崖下を見ながらマジメな日本人は『キャー、やめて〜』と。そんな思いをしながら、ようやく学校に到着。ホコリだらけになり、シャワーを浴びます。道を歩いていると、牛さん達がゆっくり



のんびり歩いています。すれ違って目が合っても、『あなたも同じ牛よね〜』という穏やかな目でいます。インドでは牛を食べないので、危害を加えられない中でおっとり生きています。人間対動物、という構図が無いのは、何とも居心地が良く、生きとし生けるものが、地球上に居る全ての人、動物達が、自然界の全てがお互いに危害を加えないでいられたら……と思いました。次回は学校の様子をお伝えしたいと思っています。

# ウエルネスニュース

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



## 2月のクラス別出席状況

	クラス名	1回目	2回目	3回目	4回目
月	タイチーダンス	18	×	21	21
	ソフトエアロ	6	×	17	25
火	健康体操	×	34	31	×
	リラックスヨガ①	×	×	19	×
	リラックスヨガ②	×	×	24	×
木	オリジナルエアロ	20	22	21	21
	ボールEX.	19	20	×	21
	リラックスヨガ	40	35	39	38
金	ジャズダンス	23	27	27	×
	ストレッチ	31	31	31	×
土	ヒップホップ	24	21	21	20
	ボクシング	14	14	×	13
	リラックスヨガ	29	×	×	26

## ◎会費引き落としのお知らせ

3月27日(水)は  
4月、5月分月会費の  
引き落とし日です

□座残高のご確認をお願い致します。残高不足だった場合は引き落としができませんのでご自身で下記ウエルネス口座にお振り込みをお願い致します。

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				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	シェイプボクシング	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	14:35~15:35
1	1	2	2	2	4	4	4	5	5	6	6	6
8	8	9	9	9	11	11	11	12	12	13	13	13
15	15	16	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

運動のできる服装(室内靴)、飲み物  
敷物(ヨガマット、バスタオル等)持参し  
検温を済ませてお越し下さい。  
メール予約お待ちしております。  
✉aikawa-wellness@ezweb.ne.jp