

やさしいアーユルヴェーダとヨガ

こころとからだにやさしくうるおう生活法

～春のデトックスヨガ～

受講者募集!

アーユルヴェーダとは、『生命科学』などと訳され古くから伝わる伝統医学。そのほとんどが日常生活で行える方法です。心と身体のバランスをとり自分らしく生命力あふれる過ごし方をヨガを通して学びます。



講師 上野 昌代 氏 (Masayo Ueno)

セラピストとして、アーユルヴェーダやアロマテラピー、整体などの東洋医学を学び、自身の出産を機に、ベビーマッサージやマタニティヨガの指導普及、妊産婦の支援もし、社会とのつながりや環境を大切に活動している。産院やスポーツクラブ、企業での講師、執筆活動も行う。ヨガ歴18年。

日時：2015年5月19・26・6月2・9日 火曜19:15～20:30 全4回

場所：藤島体育館 軽スポーツルーム

参加料：2,500円(全4回) / 1回700円でも体験できます

持ち物：マグカップか水筒、マッサージオイル(2,500円でお作りできます)

申し込み…5月5日(火)受付開始。申込書(藤島体育館にあります)に参加料を添えてお申し込みください。電話予約でもOK(受講料は当日可・早めにお越しください)。

定員20名で締め切ります。

主催：(公財)藤島文化スポーツ事業団

問い合わせ：藤島体育館・担当/長谷川

5月の予定



【利用講習会／トレーニングルーム】 対象：中学生以上

- 14:00～15:30 / 8(金)・13(水)・19(火)・28(木)
 - 19:00～20:30 / 1(金)・8(金)・15(金)・20(水)・27(水)
- ★受講料 / ¥300 *小真木原・櫛引・羽黒のトレーニングルームも利用できる共通利用資格です。

【利用講習会／フリークライミング】 対象：高校生以上

- 19:00～20:30 / 13(水)・22(金) ★受講料 / ¥300
- *中学生以下は資格取得者と同伴で利用できます。

【教室／(公財)藤島文化スポーツ事業団】

- やさしいアーユルヴェーダとヨガ
: 19・26・6 / 2・9 火曜19:15 詳しくは左記
- すっきりしよう教室《第2・4火曜10:00～11:00》
: 12(火)・26(火) *自由参加¥100;【会場】藤島体育館
- 渡前さわやか教室《第1・3金曜14:00～15:00》
: 1(金)・15(金) *自由参加;【会場】渡前活動センター
- 東栄さわやか教室《第1・3木曜14:00～15:00》
: 7(木)・21(木) *自由参加;【会場】東栄活動センター
- 八栄島さわやかストレッチ《第1・3木曜10:00～11:00》
: 7(木)・21(木) *自由参加¥100;【会場】八栄島活動センター

【休み】

- 藤島体育館(屋内運動場&屋外施設除く)
: 25(月) *館内定期清掃のため終日
- トレーニングルーム：毎週月曜