

やさしいアーユルヴェーダとヨガ

『月』を意識して秋のヨガを行います

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。

受講者募集!



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16年。

日時: 2015年10月13日(新月)・27日(満月)・11月10日・17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。ヨガマット(お持ちの方)。マッサージオイル(2,500円でお作りできます)

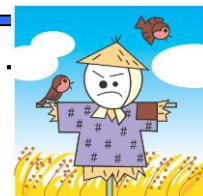
申し込み…9月29日(火)受付開始。申込書(藤島体育館にあります)または電話でお申し込みください。受講料は初日にお支払いです(早めにご来場願います)。

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

10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

●14:00~15:30/6(火)・15(木)・23(金)・30(金)

●19:00~20:30/2(金)・9(金)・14(水)・21(水)・30(金)

★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

●7(水)・16(金)/19:00~20:30

★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 《火曜 19:15~20:30》

: 13・27・11/10・17 *全4回 詳しくは左記

●すっきりしよう教室 《第2・4火曜 10:00~11:00》

: 13(火)・27(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》

: 2(金)・16(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》

: 1(木)・15(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》

: 1(木)・15(木) *自由参加¥100;【会場】八栄島活動センター

【休み】

●トレーニングルーム: 毎週月曜