

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するおう生活法 ～春のデトックスヨガ～

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、フランクリンメソッドなどを学び、ベビーマッサージやマタニティヨガの指導普及、コミュニティ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、NHKカルチャーセンター、企業での講師、執筆活動も行っている。ヨガ歴20年。クイーンズプレーナ主宰。

日時: 2016年4月12日・19日・26日・5月10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...3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名先着順。

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



4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

- 14:00~15:30/5(火)・14(木)・20(水)・27(水)
- 19:00~20:30/1(金)・8(金)・13(水)・20(水)・27(水)
★受講料/¥300 *小真木原・榎引・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

- 6(水)・15(金)/19:00~20:30
★受講料/¥300
*中学生以下は資格取得者と同様に利用できます。



【教室/公財藤島文化スポーツ事業団】

- 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
- 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
- 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
- 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

【屋外施設】: 冬季休場があげ、利用再開します。

★グラウンドゴルフ場 ... 4月9日(土)~

★テニスコート ... 4月1日(金)~

【休み】

- トレーニングルーム: 毎週月曜