

## やさしいアーユルヴェーダとヨガ

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。

**日時： 2016年 9月 6・13・20・27日**

**毎週火曜日 19:15~20:30 全4回**

**場所： 鶴岡市藤島体育館 2F 軽スポーツルーム**

**講師： 上野 昌代 氏 (Masayo Ueno) …検索：クイーンズプラーナ**

**参加料： 2,500円 (全4回) / 1回 700円でも体験できます**

**持ち物： マグカップまたは水筒、マッサージオイル (2,500円でお作りできます)、あればヨガマット**

申し込み…8月23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25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**

**募集!**



## 8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

●14:00~15:30/2(火)・9(火)・16(火)・25(木)・31(水)

●19:00~20:30/5(金)・10(水)・19(金)・24(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

●3(水)・26(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]**

●すっきりしよう教室《第2・4火曜 10:00~11:00》  
9(火)・23(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》  
4(木)・18(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》  
4(木)・18(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》  
5(金)・19(金) \*自由参加;【会場】渡前活動センター

**[休み]**

●トレーニングルーム：毎週月曜、  
12(金)・13(土)



**参加者募集中!**

〈昼〉 楽しいハワイアンフラ	〈夜〉 親子でフラダンス
8/22・29, 9/5・12 月曜日 13:30~14:45	8/18・25, 9/1・8 木曜日 19:15~20:30
<b>指導者：叶野千恵 先生</b>	
参加料 / 大人・高校生：2,000円 小・中学生：500円	
詳しくは、ふじしまスポーツクラブ(藤島体育館内) 64-2143	

**みんなで  
フルマラソン!  
2016/9/11(日)**

**← 参加チーム募集中!**