

春・夏・秋・冬とシーズンごとに開催している人気の教室です。1回毎の体験受講もできます。

◆◆◆ 夏編は6回コース！6月6日(火)受付開始します。 ◆◆◆

やさしいアーユルヴェーダとヨガ

～2017 夏～

こころとからだにやさしくうらおう生活法



講師：上野 昌代 (Ueno Masayo)

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、自身の出産を期に現在はベビーマッサージやマタニティヨガ・フランクリンメソッドの指導普及、妊産婦を支援し、コミュニティー社会とのつながりや環境を大切に活動している。また、産院やスポーツクラブ各企業での講師、執筆活動を行う。

日時：2017年 6/20日・27日・ 7/4日・11日・18日・25日
19:15～20:30 毎週火曜日全6回

場所：鶴岡市藤島体育館 2F 軽スポーツルーム

参加料：3,800円(全6回) / 1回毎700円で受講もできます。

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

申込み：6月6日(火)受付開始。電話でお申込みください。

受講料は当日ご持参ください。(早めのご来場をお願いします。)定員20名先着順。

問い合わせ・申込み：鶴岡市藤島体育館 TEL0235-64-2143 担当/長谷川

6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)・22(木)・28(水)

●19:00～20:30/2(金)・9(金)・16(金)・21(水)・28(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

●7(水)・23(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》

: 13(火)・27(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》

: 1(木)・15(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》

: 1(木)・15(木) *自由参加¥100;【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》

: 2(金)・16(金) *自由参加¥100;【会場】渡前活動センター

*八栄島・東栄・渡前の教室・・・6月から参加料¥100(一人1回)を頂戴いたします。

【休み】

●グラウンドゴルフ場:5(月)～9(金) 芝生養生のため

●トレーニングルーム:4(日)、毎週月曜