

募集

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。

やさしいアーユルヴェーダとヨーガ～冬編～



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セラピー、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 11/21日・28日・12/5日・12日
19:15～20:30 毎週火曜日全4回

場所：鶴岡市藤島体育館 2F 軽スポーツルーム

参加料：2,500円(全4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：10月31日(火)受付開始。電話でお申込みください。定員20名先着順。

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。)

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

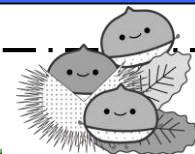
＜施設紹介＞ 周回コース(アリーナ2階) …利用料無料

11月。晴れない日が多くなり、さらに寒くなってきます。活動的でなくなる方も多くなってきますが、冬だからこそ積極的に体を動かしたい。体育館2階の「周回(ランニング・ウォーキング)コース」はご存知ですか? 無料で自由に歩いたり走ったりできます。これからの季節は利用も増えてきます。

ぶつかったりしないよう安全と周囲に気配りしながら、どうぞ!

◆利用前に事務室窓口の外で台帳に記入を! ◆複数で歩く(走る)時はコースをふさがないように。

11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(水)・17(金)・21(火)

●19:00～20:30/10(金)・17(金)・22(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

●1(水)・24(金)/19:00～20:30

★受講料/¥300 *中学生以下は資格取得者同伴で利用可

【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》

:14(火)・28(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》

:2(木)・16(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》

:2(木)・16(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》

:10(金)・17(金) *自由参加¥100;【会場】渡前活動センター

*第1週が祝日のため今月のみ第2・3週の開催です

【休み】

●トレーニングルーム：毎週月曜

●グラウンドゴルフ場：16(木)～ 暗渠工事のため
引き続き冬期休場(～3月末)

●テニスコート：12/1～ 冬期休場(～3月末)