

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

～こころとからだにやさしくるおう生活法・春のデトックスヨガ～



講師：上野 昌代 (UENO, Masayo) 氏

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、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活動をしている。産院やスポーツクラブ、カルチャースクールなどでの講師、執筆活動も行っている。



日時：2018年 4/3日・17日・24日・5/1日

19:15 ~ 20:30 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：3月20日(火)受付開始。電話でお申込みください。定員25名先着順。

受講料は当日ご持参ください。(初回は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

《屋外施設》 グラウンドゴルフ場、テニスコート

お待たせいたしました、屋外施設が冬眠から覚めて下記期日より利用再開となります。

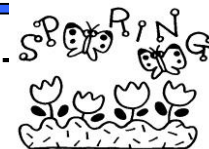
グラウンドゴルフ場・・・4月7日(土) *個人での利用は無料。団体での占有利用は有料。

テニスコート・・・4月1日(日) *要予約。一般・1コート1時間¥410。照明無し。

今シーズンも楽しく動いて健康に！ ご利用お待ちしております。



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

●14:00～15:30/3(火)・12(木)・17(火)・25(水)

●19:00～20:30/6(金)・13(金)・18(水)・25(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。

◆準備するもの/内履きシューズ、動ける服装、筆記用具、受講料

[利用講習会/フリークライミング] 対象：高校生以上

●4(水)・20(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》

: 17(火)・24(火) *自由参加¥100;【会場】藤島体育館

*都合によりまして今月のみ第3・4週の開催です

●八栄島さわやかストレッチ《第1・3木曜 10:00～11:00》

: 5(木)・19(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》

: 5(木)・19(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》

: 6(金)・20(金) *自由参加¥100;【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

●グラウンドゴルフ場：6(金)まで冬期休場