

**募集**

～こころとからだにやさしくうおう生活法～

## アーユルヴェーダとヨガ

### 秋ヨガ参加者募集



日時：2018年10/9日・16日・23日・30日

19:15～20:30 毎週火曜・全4回

場所：鶴岡市藤島体育館 2F 軽スポーツルーム

受講料：2,500円(4回) / 1回毎700円で受講も可能。

持ち物：マグカップまたは水筒。ヨガマット(レンタルあります)、  
マッサージオイル(なくても参加できます。2,500円でお作りもできます)

申込み：受付中。電話お申込みできます。定員25名先着順。  
受講料は当日申し受けます。＊初回は早めのご来場  
をお願いします。

講師：上野 昌代 氏 Ai PRANA 主宰

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。

主催：(公財)藤島文化スポーツ事業団

問い合わせ・申込み：鶴岡市藤島体育館 TEL 0235-64-2143 担当/長谷川



## 10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)・11(木)・16(火)・24(水)・30(火)

●19:00～20:30/5(金)・12(金)・17(水)・26(金)・31(水)

★受講料/¥300 ＊小真木原・櫛引・羽黒の  
各体育館トレーニングルームとの共通利用資格です。

[利用講習会/フリークライミング] 対象：高校生以上

●3(水)・19(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

[通年教室/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～

: 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¥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》

: 5(金)・19(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

＊トレーニングルーム…フリーウェイトエリア  
広げました！より快適に筋トレできます！！

