

募集

～こころとからだにやさしくるおう生活法～

アーユルヴェーダとヨガ

冬ヨガ 参加者募集

日時：11月20日・27日・12月4日・11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(無くても参加できます。2,500円でお作りもできます)

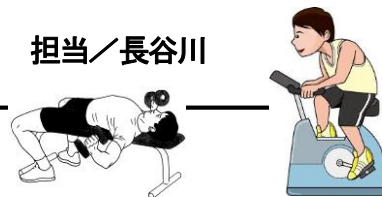
申込み：11/6(火)受付開始。電話お申込みできます。定員25名先着順。
受講料は当日申し受けます。*申込書記入のため初回は早めのご来場をお願いします。

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



トレーニングルーム臨時休室のご案内

11月3日(土)・4日(日) *ロボコン高専東北大会で全館使用のため臨時休室となります。
ご了承くださいませようお願いします。なお翌5日(月)は定休日のため休みです

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 / 7(水)・20(火)・28(水)

●19:00～20:30 / 9(金)・28(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

●7(水)・16(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/藤島文化スポーツ事業団】

●アーユルヴェーダとヨガ(19:15～20:30 全4回)
: 20(火)・27(火)・12月4(火)・11(火)

【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10:00～11:00》
: 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

【休み】

●トレーニングルーム：3(土)・4(日)、毎週月曜