

アーユルヴェーダとヨガ ～夏～

special

こころとからだにやさしくうるおう生活法

参加者募集

日時・・・2019年6/11・25・7/2・9・16・23・30・8/6
(火曜日・8回コース) 19:15～20:30

場所・・・東田川文化記念館 明治ホール(6月)
藤島体育館 軽スポーツルーム(7月・8月)

講師・・・上野 昌代 氏 Ai PRANA

受講料・・・5,000円(8回分まとめては先着20名)
その都度700円ずつはどなたでも体験できます。

申込み・・・5月28日(火)から受け付け中。予約は電話でもOK!
受講料は初日に申し受けます(申込手続きのため早めのご来場を)。

持ち物・・・マグカップか水筒(お白湯準備します)、ヨガマット(バスタオルでも代用)、
マッサージオイル(オイルケア用) ※なくても参加はできますが、その場にて
2,500円でお作りできます。6月は貸出しマットありません。

主催・・・公益財団法人藤島文化スポーツ事業団

申込みお問い合わせ先・・・藤島体育館 0235-64-2143 担当:長谷川

アーユルヴェーダ・ヨガ・・・伝承医学、予防医学としてWHOに認められていると同時に生活の中で古くから伝わる「おばあちゃんの知恵」でもあります。その中のヨガの醍醐味は、「調身」「調息」「調心」。ご自身を健康にしたい、自分らしさや本質を大切にしたい、日々の暮らしを心地よく楽しくしたい、自然や四季に寄り添った暮らしをしたい人のために。暑い夏を少しでも心地よく過ごすために、自分を見つめなおす時間を作りませんか?



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 / 4(火)・13(木)・18(火)・27(木)
- 19:00～20:30 / 7(金)・12(水)・19(水)・28(金)
- ★受講料/¥300 ★小真木原・羽黒・櫛引の体育館のトレーニングルームと共通利用できます。
- ★持ち物/内履きシューズ、動ける服装、ボールペン、受講料

[利用講習会/フリークライミング] 対象:高校生以上

- 5(水)・21(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できます。
- ★持ち物/動ける服装、受講料



[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》
: 11(火)・25(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》
: 6(木)・20(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》
: 6(木)・20(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》
: 7(金)・21(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: 10(月)～14(金) *芝生養生