

「アーユルヴェーダとヨガ」～冬❄️～

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12月3・10・17日・2020年2月4・18・25日

いずれも 火曜日 19:15～20:30

会場・・・鶴岡市藤島体育館 2階 軽スポーツルーム

受講料・・・3,600円(6回分・先着20名)。

当日参加もOK...その都度700円

申込み・・・11月26日から受け付け中。お電話ください。

受講料は初回、当日申し受けます。

*申込書記入などの手続きのため少し早めにきてください。

講師・・・上野昌代氏 AiPRANA 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、フランクリンメソッドなどを学び、ベビーマッサージやマタニティー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や、執筆活動も行っている。

持ち物・・・マグカップか水筒(お白湯準備します)、ヨガマット(貸出用もあり)、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。

主催・・・公益財団法人藤島文化スポーツ事業団

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



12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(水)・17(火)

●19:00～20:30 / 6(金)・13(金)・18(水)・27(金)

★受講料/¥310 ★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。
★利用資格に期限無し。昔受講した方もご利用お待ちしております。無くした資格証は再発行可能。

[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/¥310 *中学生以下は資格取得者同伴で利用できます。



[定期健康教室/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》

: 10(火)・24(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》

: 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]

●藤島体育館：12/29(日)～1/3(金)

●トレーニングルーム：毎週月曜、12/29(日)～1/3(金)