

アーユルヴェーダとヨーガ

こころとからだにやさしくうるおう生活法 「夏ヨガ」

日時：7月19日・26日・8月2日・^{日曜日}7日・16日・23日・30日
火曜日(8/7以外) 19:15～20:30 全7回

場所：東田川文化記念館明治ホール

受講料：7回まとめて4,500円 *受講料は、はじめの講座のときに申し受けます。
または1回700円 *定員になった場合入れませんので予めご了承願います

申込み：7月5日(火)電話予約開始。火曜～金曜日は終日、土曜・日曜・祝日は
17:30までをお願いします。月曜日は電話受付できません。

藤島体育館 0235-64-2143 担当…トレーニングルーム長谷川

持ち物：●ヨガマット(バスタオルで代用可) ●マッサージオイル(なくても参加できますがその場
でお好みのアロマを選んでいただき2,500円でお作りします。2～3ヶ月使えます。個人対応)
●お白湯・水など(水分補給になるもの) ●マスク

定員：25名 対象者：18歳以上(高校生ではない方)

講師：上野昌代氏 検索→Shonai Dewa yoga club BLESS



『アーユルヴェーダ』と『ヨーガ』を通して心と体をほぐしていただき、心地よさや軽快さを感じていただけたら幸いです。初心者でも大丈夫なゆるいヨーガです。基本を繰り返すことで、生活の中にもヨーガを取り入れることができるようになります。

7月の予定



利用資格講習会／トレーニングルーム 対象：中学生以上

●14:00～15:30／14(木)・28(木)

●19:00～20:30／1(金)・13(水)

★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の共通利用資格です。

利用資格講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

●6(水)・22(金)／19:00～20:30 *要予約

★受講料／¥310 ★中学生以下の方は
資格取得者(成人)同伴で利用できます。



健康運動教室／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》
：12(火)・26(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》
：7(木)・21(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》
：7(木)・21(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》
：1(金)・15(金) *自由参加¥100；【会場】渡前活動センター

●ぽっぽスパ体《第1～4火曜 14:00～15:00》
：自由参加¥100；【会場・主催】ぽっぽの湯

休み

▲トレーニングルーム：毎週月曜

▲グラウンドゴルフ場：4(月)～8(金)*芝生養生