

## 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



冬眠から目覚め、2023年「**早春ヨガ**」始めます。

日時：2023年2/28・3/7・14・28日 火曜 19:15～20:30

場所：藤島体育館 2F 軽スポーツルーム

募集中!

受講料：2,500円（4回まとめて予約）

またはその都度1回700円（定員30名なった場合受講できないことご承知ください）

申込み：電話受付中。火～金曜は終日、土・日曜・祝日は17:30までをお願いします。

月曜は受付不可。藤島体育館 0235-64-2143 トレーニングルーム 担当…長谷川

持ち物：●ヨガマット（バスタオルで代用可）●お白湯・水など（水分補給になるもの）

●マッサージオイル（なくても参加できますがその場で2,500円でお作りします。

2～3ヶ月使えます。個人対応）●マスク

定員：30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



セラピストとしてアーユルヴェーダやアロマテラピー、東洋医学、フランクリンメソッドなどを学び実践。ベビーマッサージやマタニティーヨガの指導普及活動は東北、関東、中部地方の産院やスポーツクラブカルチャースクールなどにも及び。ヨーガをツールにした出羽三山の麓、庄内地域ならではのプログラムを企画研究中。2020年Shonai Dewa Yoga Club BLESSを立ち上げスタジオもオープン。2022年ベストボディオブジャパンインストラクター部門東京大会準グランプリ 全国大会出場。

## 3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

●14:00～15:30／30(木)

●19:00～20:30／3(金)・24(金)・29(水)

★受講料／¥310, 定員あり ★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。

利用講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

●1(水)・17(金)／19:00～20:30 \*要予約

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



定期健康教室／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》

:14(火)・28(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》

:2(木)・16(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》

:2(木)・16(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》

:3(金)・17(金) \*自由参加¥100【会場】渡前活動センター

●ぽっぽのスパ体《第1～4火曜 14:00～15:00》

:7・14・28日 \*自由参加¥100【会場】ぽっぽの湯

\*21日は祝日のため休み

休み

▲トレーニングルーム：毎週月曜

▲グラウンドゴルフ場：冬季休業(4月15日まで)

▲テニスコート：冬季休業(3月31日まで)