

春夏秋冬～季節ごとに開催している人気の教室です。1回毎の体験受講もできますのでお気軽に！

アーユルヴェーダとヨガ 2023 夏ヨガ

日時：2023年 7/11・18・25, 8/1・8・15・22 毎週火曜日 19:15～20:30

講師：上野 昌代 氏 会場：東田川文化記念館 明治ホール(図書館2F)

参加料：4,500円(全7回) / 1回毎700円で受講もできます。

申込み：電話でお申込みください。受講料は当日ご持参ください。定員25名。

電話…火～金曜は終日。土・日曜は17:30まで。月曜は受付できません。

問い合わせ・申込み：鶴岡市藤島体育館トレーニングルーム TEL0235-64-2143 担当：長谷川



みんなで フルマラソン! 2023

参加チーム募集!

◆チームでリレーして、42.195kmを完走します。競技場トラック400mを105周+195m。

◆チーム人数は2～40名の範囲で、年齢(注：小学1年生以上)性別など構成は自由。

《参加申込》9月17日(日)まで。定員20チーム 《主催》(公財)藤島文化スポーツ事業団

《問合せ》鶴岡市藤島体育館トレーニングルーム(担当：鈴木) 詳しくは上記ホームページを!

10月1日(日)開催

9:00 スタート!

《会場》小真木原陸上競技場

《参加対象》小学1年生以上の健康な方々

《参加料》1名につき、一般…¥800
高校生以下…¥500

7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 / 13(木)・27(木)

●19:00～20:30 / 7(金)・12(水)・28(金)

★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です。

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 *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》
: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

●ぼっぼのスパ体 《第1～4火曜 14:00～15:00》
:4・11・18・25日 *自由参加¥100 【会場】ぼっぼの湯

休み

▲トレーニングルーム：毎週月曜

▲グラウンドゴルフ場：3(月)～7(金)*芝生養生