

やさしいアーユルヴェーダとヨガ

こころとからだにやさしくうるおう生活法
～過ごしやすい夏にすること～

アーユルヴェーダとは、『生命科学』などと訳され古くから伝わる伝統医学。そのほとんどが日常生活で行える方法です。心と身体のバランスをとり自分らしく生命力あふれる過ごし方を、ヨガを通して学びます。



講師 **上野 昌代 氏** (Masayo Ueno)

セラピストとして、アーユルヴェーダやアロマテラピー、整体などの東洋医学を学び、自身の出産を機に現在はベビーマッサージやマタニティヨガ、フランクlinメソッドの指導普及、妊産婦を支援し、コミュニティ社会とのつながりや環境を大切に活動している。また、産院やスポーツクラブ、各企業での講師、執筆活動も行っている。http://www.qprana.com/

受講者募集!

日時: 2016年6月21日・28日・7月5日・12日

毎週火曜日 19:15～20:30 全4回

場所: 鶴岡市藤島体育館 2F 軽スポーツルーム

参加料: 2,500円 (全4回) / 1回 700円でも体験できます

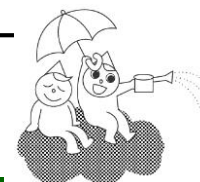
持ち物: マグカップまたは水筒、マッサージオイル (2,500円でお作りできます)、あればヨガマット

申し込み…6月7日(火)受付開始。申込書(藤島体育館にあります)または電話でお申し込みください。受講料は初日にお支払いです(早めにご来場願います)。定員20名先着順。

主催: (公財)藤島文化スポーツ事業団

問い合わせ: 藤島体育館・担当/長谷川

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

●14:00～15:30/9(木)・14(火)・22(水)・30(木)

●19:00～20:30/3(金)・8(水)・17(金)・22(水)

★受講料/¥300 *小真木原・櫛引・羽黒のトレーニングルームも利用できる共通利用資格です。

【利用講習会/フリークライミング】 対象: 高校生以上

●1(水)・24(金)/19:00～20:30

★受講料/¥300

*中学生以下は資格取得者と同伴で利用できます。



【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》

: 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;【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;【会場】渡前活動センター

【休み】

●グラウンドゴルフ場: 11(月)～15(金)

*芝生養生のため

●トレーニングルーム: 毎週月曜

