

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！

アーユルヴェーダヨガ2018 夏ヨガ

日時：2018年7/17・24・31, 8/7・14・21 毎週火曜日 19:15～20:30

講師：上野昌代氏 場所：鶴岡市藤島体育館 2F 軽スポーツルーム

参加料：3,800円(全6回) / 1回毎700円で受講もできます。

申込み：電話か窓口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。

問い合わせ・申込み：鶴岡市藤島体育館 TEL0235-64-2143 担当/長谷川



みんなで フルマラソン 2018

9月9日(日)開催

9:00 スタート！今年もやります！

《会場》鶴岡市藤島小学校グラウンド

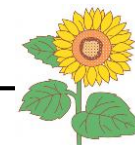
《参加対象》小学1年生以上の健康な方々

《参加料》1名につき、一般…¥800
高校生以下…¥500

参加チーム募集！

- ◆チームでリレーして、フルマラソンを完走します。藤小グラウンドを168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。
 - ◆参加者全員に参加賞。表彰・抽選会もあります。★ボランティアスタッフも募集中！
- 《参加申込》8月31日(金)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！

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

●14:00～15:30/3(火)・12(木)・17(火)・26(木)・31(火)

●19:00～20:30/6(金)・13(金)・18(水)・25(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

●4(水)・27(金)/19:00～20:30

★受講料/¥300

*中学生以下は資格取得者同伴で利用可



【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》
:12(木)・19(木) *自由参加¥100;【会場】八栄島活動センター
*活動センター都合により今月は第2・3週の開催です

●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】

●トレーニングルーム：毎週月曜