

こころとからだにやさしくうるおう生活法

アーユルヴェーダとヨーガ

 春スペシャル ～明治ホール de ヨガ～ 参加者募集

日時：2019年4/2日・9日・16日・23日 火曜日 19:15～20:30

会場：東田川文化記念館 明治ホール

洋風の建物「明治ホール」は主にコンサートや講演会に利用されています。明治時代の雰囲気満ちたこのホールは、木造の温かな風合と音響の良さで評判も上々です。

参加料：2,500円(全4回) / 1回毎700円で受講もできます。

講師：上野昌代氏 Ai PRANA 主宰

持ち物：マグカップまたは水筒。ヨガマット(今回貸出ありません)またはバスタオル、
マッサージオイル(なくても参加できますが2,500円でお作りもできます)

申込み：電話でお申込みください。定員20名先着順。

受講料は当日ご持参ください。(初回は早めのご来場をお願いします。)

主催：(公財)藤島文化スポーツ事業団

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



《屋外施設》 グラウンドゴルフ場、テニスコート

お待たせいたしました。冬眠から目覚め下記期日より利用再開です。

グラウンドゴルフ場・・・4月21日(日) *個人での利用は無料。団体での占有利用は有料。

テニスコート・・・4月1日(月) *要予約。一般/1コート1時間¥410。照明無し。

今シーズンも楽しく動いて健康に！ ご利用お待ちしております。



4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 / 2(火)・11(木)・16(火)

●19:00～20:30 / 5(金)・12(金)・17(水)・24(水)

★受講料/¥300 ★小真木原・羽黒・楡引の
体育館のトレーニングルームと共通利用できます。

★持ち物/内履きシューズ、動ける服装、ボールペン、受講料

【利用講習会/フリークライミング】 対象：高校生以上

●3(水)・19(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できます。

★持ち物/動ける服装、受講料



【教室/(公財)藤島文化スポーツ事業団】

●アーユルヴェーダとヨガ：左記をご覧ください

●すっきりしよう教室《第2・4火曜10:00～11:00》

：9(火)・23(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》

：4(木)・18(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》

：4(木)・18(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》

：5(金)・19(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