



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

募集中!

(公財)藤島文化スポーツ事業団では、季節ごとに「アーユルヴェーダ&ヨガ」教室を開催中。
万全の新型コロナウイルス予防対策を取りながら2020年『秋ヨガ』はじめます。

日時：2020年秋 火曜日19:15~20:30 全8回

9/29, 10/6・13・20・27, 11/10・17・24

場所：東田川文化記念館明治ホール(鶴岡市藤島字山ノ前99)

受講料：計8回で5,000円(予約20名優先), その都度700円は、若干名

申込み：電話予約受け付け。受講料は初回に申し受けます。

藤島体育館 0235-64-2143 火曜日~金曜日終日、土日・祝 17:30 までに
電話お願ひします。月曜日は電話受付できません。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、その場でお好みのアロマをお選び
ください。2,500円でお作りします。個人対応) ●マスク

講師：上野 昌代 氏 検索→ Shonai Dewa yoga club

芳香浴をしながらヨガをおこないます。リラックスや安眠に使うような精油ではありませんが、強力な抗菌
効果や抗ウイルス効果のあるオーガニック認証を受けたエッセンシャルオイルを使用します。アロマが苦手な
方は、事前にお申し出ください。併せて換気をこまめにし、隣の人との間隔を極力広くして行います。



9月の予定

コロナウィルス感染症の影響で、今後、予定に変更も
あり得ます。ご了承くださいませようお願いします。

【利用資格講習会/トレーニングルーム】 対象：中学生以上

- 14:00~15:30/1(火)・15(火)・24(木)
- 19:00~20:30/4(金)・11(金)・16(水)・25(金)・30(水)
- ★受講料/¥310 ★小真木原・羽黒・櫛引の体育館のトレーニングルームと共通利用資格です。

【利用資格講習会/フリークライミング】 対象：高校生以上

- 2(水)・18(金)/19:00~20:30
- ★受講料/¥310 ★中学生以下の方は資格取得者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》
：8(火)・29(火) *自由参加¥100;【会場】藤島体育館
注) 第4火曜が祝日なので第5火曜29日に開催します
- 八栄島さわやかストレッチ《第1・3木曜 10:00~11:00》
：3(木)・17(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》
：3(木)・17(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》
：4(金)・18(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：毎週月曜定休
- グラウンドゴルフ場：7(月)~11(金) *芝養生