

アーユルヴェーダとヨーガ

こころとからだにやさしくうるおう生活法

(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&ヨーガ」教室を開講しています。
万全の新型コロナウイルス予防対策を取りながら 2021年「冬ヨーガ」はじめます。

日時：2021年1月 5日・12日・19日・26日 全て火曜日 19:15～20:30

会場：藤島体育館 2F 軽スポーツルーム *いつもと違う会場です

受講料：「その都度700円ずつ」 *4回まとめた受講料は今回ありません

申込み：随時電話予約受け付け。予約以外の方、定員25名までは入れます。

(藤島体育館 0235-64-2143 火曜日～金曜日終日、土日・祝 17:30までをお願いします。
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) ●マスク
●マッサージオイル(なくても参加できますが、2,500円でお作りできます。2～3ヶ月使えます。)

講師：上野 昌代氏 検索→ [Shonai Dewa yoga club BLESS](#)



アーユルヴェーダとヨーガを通してこころとからだをほぐして
いただき、心地よさや軽快さを感じていただけたら幸いです。

芳香浴をしながらヨーガをおこないます。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。アロマやアルコールが苦手な方は、事前にお申し出ください。

12月の予定

【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)

●19:00～20:30 / 4(金)・9(水)・25(金)

★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。



【健康運動教室／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》

: 8(火)・22(火) *自由参加¥100;【会場】藤島体育館

●リラックス体操《第2・4火曜 14:00～15:00》

: 8(火)・22(火) *自由参加 月¥250;【会場】ぼっぼの湯

●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】

●藤島体育館の年末年始休館：12/29(火)～1/3(日)

●トレーニングルーム：毎週月曜／定休日

●グラウンドゴルフ場、テニスコート：冬季休場(～3月)