

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

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&ヨーガ」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2021年『春ヨガ』はじめます。

日時：2021年春 火曜日19:15~20:30 全6回

3/23, 30, 4/6, 13, 20, 27

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6回で3,800円(20名優先), 1回700円でも受講可能ですが、定員25名に達した時は入れないこともあります。

申込み：電話予約受け付け／3月9日(火)受付開始。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。

3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 / 2(火)・10(水)・16(火)

●19:00~20:30 / 5(金)・10(水)・26(金)

★受講料／¥310 ★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

●3(水)・19(金) / 19:00~20:30 *要予約

★受講料／¥310 ★中学生以下の方は資格取得者(成人)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》

: 9(火)・23(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》

: 23(火)・30(火) *自由参加 月¥250; [会場] ぼっぼの湯

*3月のみぼっぼの湯都合により第4・5火曜に開催

●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／定休日

●グラウンドゴルフ場、テニスコート：冬季休場(~3月)