



## 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『秋ヨガ』はじめます。

日時：2021年秋 火曜日19:15~20:30 全8回

10/5・12・19・26、11/2・16・23(祝)・30 \*9日無し

場所：藤島体育館 軽スポーツルーム ←会場ご注意

受講料：計8回で5,000円(予約20名優先)，その都度700円は定員まで若干名

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。2~3か月使えます。個人対応) ●マスク

講師：上野 昌代 氏 検索→ Shonai Dewa yoga club BLESS

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



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(水)・8(水)・30(木)

●19:00~20:30/3(金)・8(水)・24(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の共通利用資格です。

★上記3施設で資格取得した方も利用できます。

利用資格講習会/フリークライミング 対象：高校生以上

●1(水)・17(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》  
：14(火)・28(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》  
：2(木)・16(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》  
：2(木)・16(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》  
：3(金)・17(金) \*自由参加¥100;【会場】渡前活動センター

●(長沼地区はぼっぼの湯で運動教室行っています)

休み

▲トレーニングルーム：毎週月曜

▲グラウンドゴルフ場：20(月)~24(金) \*芝生養生