

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!

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 2022年「冬ヨガ」はじめます。

日時：2022年1月11日・18日・2月1日・8日 全て火曜 19:15~20:30
会場：藤島体育館 2F 軽スポーツルーム

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・日曜 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(バスタオルも可) ●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ガをおこないます。リラクゼーション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 / 9(木)・22(水)

●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。

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

●(長沼地区はぼっぽの湯で運動教室行っています)

休み

▲藤島体育館全施設 : 12/29(水)~1/3(月)

▲トレーニングルーム : 毎週月曜, 12/29~1/3

▲グラウンドゴルフ場 } 春まで屋外施設は

▲テニスコート } 冬季休場です。