

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

日時：2022年10・11月の火曜 19:15～20:30

10月 … 4・11・18・25日

11月 … 1・8・15・22日

場所：東田川文化記念館明治ホール

受講料：5,000円（8回まとめて。予約は先着20名）
または1回700円 *定員なった場合受講できないことがあります。

申込み：電話受付中。火曜～金曜日は終日、土曜・日曜・祝日は17:30までにお願
いします。月曜日は電話受付できません。

藤島体育館 0235-64-2143 トレーニングルーム(担当…長谷川)

持ち物：●ヨガマット（バスタオルで代用可）●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選んでいただき2,500円でお作りします。2～3ヶ月使えます。個人対応）
●お白湯・水など（水分補給になるもの）●マスク

定員：25名 対象者：18歳以上(高校生ではない方)

講師：上野昌代氏 検索→Shonai Dewa yoga club BLESS

セラピストとしてアーユルヴェーダやアロマテラピー、東洋医学、フランクリンメソッドなどを学び実践。産院や
心療内科、スポーツクラブ、カルチャースクールなどで普及活動、講演など多岐に渡る。ヨーガをツールにした
出羽三山の麓、庄内地域ならではのプログラムを企画研究中。2020年、新ブランド「BLESS」立ち上げる。



10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

●14:00～15:30/19(水)

●19:00～20:30/7(金)・12(水)・28(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

●5(水)・21(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》

: 11(火)・25(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》

: 6(木)・20(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》

: 6(木)・13(木) *自由参加¥100;【会場】東栄活動センター
*今月は第3木曜から第2木曜に変更になります。

●渡前さわやか教室《第1・3金曜14:00～15:00》

: 7(金)・21(金) *自由参加¥100;【会場】渡前活動センター

●ぼっぼスパ体《第1～4火曜14:00～15:00》

: 4・11・18・25日 *自由参加¥100;【会場・主催】ぼっぼの湯

休み

▲トレーニングルーム：毎週月曜