

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

暑かった夏の疲れを癒やすため「秋ヨガ」いかがでしょう。

日時：2023年10/10～11/28 火曜 19:15～20:30 全8回

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。予約先着20名まで）
またはその都度1回700円（定員30名なった場合受講できないことがあります）

申込み：9/19(火)電話受付開始。火～金曜は終日。土日曜・祝日は17:30までをお願いします。月曜は受付不可。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）●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2,500円でお作りします。2～3ヶ月使えます。個人対応）

定員：30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。ベビーマッサージやマタニティーヨガの指導普及活動は、産院やスポーツクラブ、カルチャースクールなど多岐に及ぶ。ヨ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」を立ち上げる。



9月の予定

利用講習会／トレーニングルーム 対象：中学生以上

●14:00～15:30／6(水)・28(木)

●19:00～20:30／1(金)・8(金)・20(水)

★受講料／¥310、定員あり ★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。

利用講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

●6(水)・15(金)／19:00～20:30 *要予約

★受講料／¥310、定員あり *中学生以下の方は資格取得者(成人)同伴で利用できます。

定期健康教室／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》

:12(火)・26(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》

:7(木)・21(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》

:7(木)・21(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》

:1(金)・15(金) *自由参加¥100【会場】渡前活動センター

●ぽっぽのスパ体《第1～4火曜 14:00～15:00》

:5・12・19・26日 *自由参加¥100【会場】ぽっぽの湯

休み

▲トレーニングルーム：毎週月曜

▲グラウンドゴルフ場：11(月)～15(金) *芝養生

▲屋内運動場：8(金)～12(火) *天井工事