

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

2024 「春ヨガ」 参加者募集!

日時：2024年4月2・9・16・30日 毎週火曜 19:15～20:30

場所：東田川文化記念館 明治ホール

受講料：2,500円（4回まとめて。予約先着20名まで）
またはその都度1講座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：電話受付中。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3,000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。2023年アロマフレグランス「Re:me」をプロデュース。香りを通じて、自分を見つめ心を調える時間を提供。



4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

●14:00～15:30／3(水)・11(水)

●19:00～20:30／5(金)・10(水)・24(水)

★受講料／¥310、定員15名★小真木原・羽黒・櫛引の各体育館のトレーニングルームとの共通利用資格。

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、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》

:9(火)・23(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》

: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

●ぽっぽのスパ体《第1～4火曜14:00～15:00》

:2・9・16・23日 *自由参加¥100【会場】ぽっぽの湯

屋外施設

●グラウンドゴルフ場：4/16より再開

●テニスコート：3/20より再開しました

休み

▲トレーニングルーム：毎週月曜