

春夏秋冬～季節ごとに開催している人気の教室です。1回毎の体験受講もできますのでお気軽に！

アーユルヴェーダとヨガ 2024 秋ヨガ

日時：2024年10/8・15・22・29, 11/5・12・19 毎週火曜 19:15～20:30

講師：上野 昌代 氏 会場：東田川文化記念館 明治ホール(図書館 2F)

* 日程波線は鶴岡市藤島体育館 軽スポーツルーム

参加料：4,400円(全7回) / 1回毎700円で受講もできます。

申込み：電話でお申込みください。受付開始は9/17。受講料は当日ご持参です。

電話…火～金曜は終日。土・日曜は17:30まで。月曜は受付できません。

問合せ・申込み：鶴岡市藤島体育館 担当：トレーニングルーム長谷川



みんなで フルマラソン! 2024

参加チーム募集中!

◆チームでリレーして、42.195kmを完走します。競技場トラック400mを105周+195m。

◆チーム人数は2～40名の範囲で、年齢(注：小学1年生以上)性別など構成は自由。

《参加申込》9月22日(日)まで。定員20チーム 《主催》(公財)藤島文化スポーツ事業団

《問合せ》鶴岡市藤島体育館(担当：トレーニングルーム鈴木) 詳しくは上記ホームページを!

10月6日(日)開催

9:15 スタート!

《会場》小真木原陸上競技場

《参加対象》小学1年生以上の健康な方々

《参加料》1名につき、一般…¥800
高校生以下…¥500

9・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… 9/4(水)・18(水)・26(木)

●19:00～20:30… 9/11(水)・27(金)

★受講料¥310 ★定員15名

*10月の日程は9月以降上記HPをご覧ください。



利用資格講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

●9/4(水)・20(金), 10/2(水)・18(金) / 19:00～20:30

★受講料¥310★定員10名*要予約当日18時迄

*中学生以下の方は資格取得者(成人)同伴で利用可能。



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》

9/10・24, 10/8・22 *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》

9/5・19, 10/3・17 *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》

9/5・19, 10/3・17 *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》

9/6・20, 10/4・18 *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》

9/3～24, 10/1～22 *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, 10/20(日)

▲グラウンドゴルフ場：9/16(月)～20(金) *芝養生

★落雷のため電話が不通です。臨時電話を掲載中。