

## 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

2025「早春ヨガ」参加者募集!

日時：2025年3月4・11・18・25日 毎週火曜 19:15～20:30

場所：藤島体育館 2F 軽スポーツルーム

受講料：2,800円（4回まとめて。予約先着15名まで）  
またはその都度1講座800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2/18(火)より。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 担当：トレーニングルーム長谷川

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。お好みのアロマで作ることもできます。  
3,500円で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セラピー、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、産院や心療内科クリニック、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。



Check!



## 2・3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… 2/5(水)・12(水)
- 19:00～20:30… 2/7(金)・12(水)・19(水)

★受講料¥310 ★定員15名

\*3月の日程は2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

- 2/5(水)・21(金), 3/5(水)・21(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》  
2/4・25, 3/11・25 \*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》  
2/6・20, 3/6・20 \*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》  
2/6・20, 3/6・20 \*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》  
2/7・21, 3/7・21 \*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》  
2/4・18・25, 3/4～25 \*自由参加¥100【会場】ぽっぽの湯

\*2/11は祝日のため「すっきり」「スパ体」は休みです

\*3/20も祝日のため「八栄島」「東栄」は休みです

### 休み

▲トレーニングルーム：毎週月曜

▲グラウンドゴルフ場&テニスコート：冬季休場中