



「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

2026年「春から夏の架け橋ヨガ」

参加者募集!



日時：2026/6/16 ~ 8/4 毎週火曜 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：6,400円（8回まとめて。予約先着15名まで）
またはその都度1講座900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6/2(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わたる。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。

主催：(公財)藤島文化スポーツ事業団



資格講習会・運動教室 6・7月

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... 6/25(木)・30(火)

●19:00~20:30... 6/5(金)・10(水)

★受講料¥400 ★定員15名

*7月の日程は6月に入ってお問い合わせください。

または「鶴岡市スポーツ協会」HPイベントカレンダー参照



利用資格講習会/フリークライミング 対象：高校生以上

●6/3(水)・19(金), 7/1(水)・17(金) / 19:00~20:30

★受講料¥400★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》

6/9・23, 7/14・28 *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》

6/4・18, 7/2・16 *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》

6/4・18, 7/2・16 *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》

6/5・19, 7/3・17 *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》

6/2~23, 7/7~28 *自由参加¥100【会場】ぽっぽの湯

*6/30は第5火曜のため開催いたしません。

トレーニングルーム休み

定休日：毎週月曜（祝日の月曜も休み）