



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 2025 秋ヨガ

日時：2025年10/7・14・28, 11/11 火曜 19:15～20:30

会場：東田川文化記念館 明治ホール(図書館2F)

講師：上野 昌代 氏

参加料：2,800円(4回まとめて・先着20名)

1回毎800円で受講もできます。但し参加最大30名です。

申込み：電話でお申込みください。受付開始は9/24(水)から。受講料は当日ご持参です。

電話…火～金曜は21時まで。土・日曜は17:30まで。月曜は受付不可。

問合せ・申込み：鶴岡市藤島体育館 0235-64-2143 トレーニングルーム長谷川



みんなで フルマラソン! 2025

参加チーム募集中!

10月5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

◆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。楽しもう!

《参加申込》9月21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・詳細》鶴岡市藤島体育館(担当:トレーニングルーム鈴木)

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… 9/3(水)・25(木)

●19:00～20:30… 9/5(金)・10(水)・26(金)

★受講料¥400 ★定員15名

*10月の日程は9月に入ってお問い合わせください。



利用資格講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

●9/3(水)・19(金), 10/1(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》

9/9, 10/14・28 *自由参加¥100【会場】藤島体育館

*9/23は祝日のため休みです。

●八栄島さわやかストレッチ《第1・3木曜10:00～11:00》

9/4・18, 10/2・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》

9/4・18, 10/2・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》

9/5・19, 10/3・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》

9/2～16, 30, 10/7～28 *自由参加¥100【会場】ぽっぽの湯

*9/23は休みですが30日に開催します。

休み

▲トレーニングルーム：毎週月曜