

## ルーシーダットン(タイ伝統のエクササイズ)

## タイ古式ヨガ

タイの修行僧が生み出した自己整体法で、呼吸とゆったりした動きで体を整える健康法です。

優しいポーズが多く、柔軟性や筋力に自信がない方でも安心して取り組めます。

血流やリンパの流れを促し、姿勢を整えて体の歪みを改善します。無理なく健康的な毎日を目指しましょう。

【日 程】 令和8年 3月 6・13・20・27日 (金曜日)

【時 間】 13時30分～14時30分

【会 場】 都賀コミュニティセンター 2階 和室2

【参加費】 4,000円(全4回分) ※税込、保険料含む

**1回から参加OK！ 1回1,000円**

【持ち物】 運動しやすい服装、タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給用)

【定 員】 10名 ※先着順 ※18歳以上の方 (高校生不可)

※定員になり次第締切りとなります (また定員が5名以上集まらない場合は中止になることもあります)

【講 師】 全米ヨガアライアンス RYT200

ヨガインストラクター 佐藤 友美 先生

都賀コミュニティセンター1階受付でお申ください

【お申込み・お問い合わせ】

都賀コミュニティセンター

住所：千葉市若葉区都賀4-20-1 / TEL : 043-233-4211

HP : [都賀コミュニティセンター](http://www.togakogen.com) 検索



コミュニティセンターの  
ホームページにLINK