

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】

ポーズは優しいものが多く、柔軟性や筋力に自信がない方も安全に楽しめます。

「ルーシーダットン」の4つの効果

1. 血液の循環をよくする
2. リンパの流れを正常にし、むくみが取れる
3. 身体の歪を矯正でき、ダイエットにも効果的
4. 自律神経を整えて、リラックスできる



1回から参加OK!

【日程】 令和8年 4月 3・10・17・24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：1,000円、2回：2,000円、3回：3,000円 ※1回から参加可

【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階受付でお申込ください

【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の
ホームページ