都賀コミュニティセンター　開催イベント（自主事業）

12月

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 **12月 4・11・18・25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 検索

コミュニティセンターのホームページにLINK