

身体の中からきれいに、気持ちよく

# ルーシーダットン

ルーシーダットンとは、タイに古くから伝わる健康法。空気を鼻から吸って、止め、口から吐きます。脂肪燃焼効果を助ける深層筋を強化してくれる体操でタイで行われている自己体操法です。



【日 程】 令和4年 1月 7・14・21・28日 (金曜日)

【時 間】 午後 1時30分～2時30分

【会 場】 都賀コミュニティセンター 2階 ホール

【参加費】 2,400円 (全4回分) ※税込、保険料含む

【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】 15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

体験参加受付中!

600円 / 1回

(お一人様1回迄となります)

都賀コミュニティセンター1階受付まで直接、または電話でお申込みください。事前入金とさせていただきますので、開催初日の2日前までに都賀コミュニティセンター受付へ参加申込書に必要事項をご記入のうえ、参加費をお支払いください。体調管理はご参加者本人の自己管理を基本とさせていただきます。くれぐれも、ご無理のないようご参加ください。

【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