

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 3月 4・11・18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】 1,800円 (全3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

HP：



都賀コミュニティセンターの  
ホームページ