

身体の中からきれいに、気持ちよく

# ルーシーダットン

タイ古式ヨガ

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 時 2021年10月1・8・15・29日

金曜日 午後1時30分～2時30分【定員15名】

場 所 都賀コミュニティセンター

費 用 2400円【全4回分】(税込み、保険料含む)

持ち物 動きやすい服装、タオル(汗拭き用)、飲料水(水分補給)、  
除菌用タオル(マットの消毒用)、(お持ちの方は)ヨガマット  
※館内でのマスクの着用をお願い致します。  
※レッスン終了後はマットのアルコール消毒にご協力をお願い致します。

講 師 佐藤 友美 (さとう ともみ)

都賀コミュニティセンター事務室まで直接、または電話・FAXでお申し込みください。

都賀コミュニティセンター

〒264-0025千葉市若葉区都賀4-20-1 電話043(233)4211 F A X 043(233)8204