

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5月28日金曜日
午後1時30分～2時30分



場所 都賀コミュニティセンター1階大広間

費用 600円 (税込み、保険料含む)

定員10名

持ち物 動きやすい服装、タオル(汗拭き用)、飲料水(水分補給)、
(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 千葉県若葉区都賀4-20-1 電話043(233)4211 F A X 043(233)8204