

## 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】

ポーズは優しいものが多く、柔軟性や筋力に自信がない方も安全に楽しめます。

「ルーシーダットン」の4つの効果

1. 血液の循環をよくする
2. リンパの流れを正常にし、むくみが取れる
3. 身体の歪を矯正でき、ダイエットにも効果的
4. 自律神経を整えて、リラックスできる



【日程】 令和5年 8月 4・11・18・25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 和室2

【参加費】 3,600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の  
ホームページ