

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6年 10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

検索



都賀コミュニティセンターの
ホームページ