

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

タイの修行僧が生み出した自己整体法で、呼吸とゆったりした動きで体を整える健康法です。

優しいポーズが多く、柔軟性や筋力に自信がない方でも安心して取り組みます。

血流やリンパの流れを促し、姿勢を整えて体の歪みを改善します。無理なく健康的な毎日を目指しましょう。

【日 程】 令和8年 1月 9・16・23日 (金曜日)

【時 間】 13時30分～14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】 3,000円 (全3回分) ※税込、保険料含む

1回：1,000円、2回：2,000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



コミュニティセンターの
ホームページにLINK