

## 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めます。

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