

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7年 9月 5・12・19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】 **3,000円** (全3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：



コミュニティセンターの
ホームページにLINK