

身体の中から、きれいに、気持ちよく、

ルーシーダットン

タイ古式ヨガ

ルーシーダットンとは、タイに古くから伝わる健康法。空気を鼻から吸って、止め、口から吐きます。

脂肪燃焼を助ける深層筋を強化してくれる体操で、タイで行われている自己整体法です。

<こんな効果が>

身体の軸を整え、歪みや癖を解消
基礎代謝が上がり、脂肪燃焼効果
マッサージ効果
リラックス効果
リンパや血液の流れを良くし老廃物を排出

【どちらかの月がご都合のつかない方へ】
どちらかの月のお申し込みのみ、月割りでのお申し込み込みもお受けします。日割りでのお申し込み込みはお受けしておりません。

日時 平成29年 10月6・13・20・27日
11月17・24日

金曜日 全6回

午前9:30~10:30

場所 高洲コミュニティセンター 1階 大広間1

対象 18歳以上の方(男女ともご参加頂けます)(高校生不可)

定員 20名(先着順)

費用 3,600円(全6回分) (税込み、保険料含む)

持ち物 動きやすい服装、タオル(汗ふき用)、飲料水(水分補給)、(お持ちの方は)ヨガ用マット
畳の部屋ですので、室内シューズは要りません。

講師 佐藤 友美

受付 高洲コミュニティセンター事務室まで直接、または電話・FAXでお申し込みください。

高洲コミュニティセンター

〒261-0004 千葉市美浜区高洲3-12-1

電話043(277)3000 FAX043(277)0507