

タイ式ヨガ ルーシーダットン やさしい体ほぐし教室のご案内

ルーシーダットンは「自己整体」とも呼ばれる、タイに古くから伝わる健康法です。

深い呼吸とゆったりした動きで、自律神経や体の歪みを整えるスローエクササイズです。

【開催日時】 午前10時～午前11時30分

	開催日
8月	5日(木)・19日(木)
9月	9日(木)・30日(木)
10月	14日(木)・28日(木)
11月	11日(木)・18日(木)

【講師】 ルーシーダットン インストラクター

石橋 浩子 様(柏崎市)

【会場】 出雲崎町保健福祉総合センター

ふれあいの里

【定員】 20名

【参加費】 1,000円(初回のみ)

【持ち物】 タオル(3枚)・バスタオルまたはヨガマット

飲み物・動きやすい服装

※内履きは不要です。

【申込み】 7/29(木)までに下記へお申込みください。

