

ルーシーダットン

YOGA

教室

令和5年 月曜日クラス

11月13日～12月18日

月曜日



講師 山口 明子 先生 ① ② ③
日本ルーシーダットン普及連盟所属
認定インストラクター



講師 川北 昭子 先生 ④
日本ルーシーダットン普及連盟所属
認定インストラクター

場所 ふれあい緑地庭球場休憩所

料金 ¥3,600

(1回 ¥600 / 全6回)

時間

① 10:00 ~ 11:00

② 11:15 ~ 12:15

③ 12:30 ~ 13:30

④ 13:45 ~ 14:45

対象

一般女性 15名

申込

令和5年11月1日(水)～
下記窓口9:00にて先着順

※動きやすい服装・飲み物タオルをお持ちください

お問い合わせ

マリンフード豊中テニスコート

TEL06-4866-1717

豊中市服部寿町4-7-1

豊中市屋外体育施設 指定管理者
奥アンツーカー株式会社



体育施設H.P



instagram

タイの健康法の1つ「ルーシーダットン」
タイの古くから伝わる健康法の1つとされています
ルーシー(仙人)ダツ(ストレッチ)トン(自分)に
由来しています。身体の歪みを整える効果や血行促進な
どさまざまな効果があるとされています。身体の硬さ年
齢問わずご参加ください。