

タイ式ヨガとも呼ばれる健康体操



ルーシーダットン

■□■ ルーシーダットンとは? ■□■

タイ式ヨガとも呼ばれる、健康体操。ルーシーダットンはタイの伝統医学の一つであり、ゆったりとした鼻で行う呼吸が特徴的な体操です。エネルギーの流れを整えることで、リラックス効果・全身の血行促進・精神的安定が期待できます。心地良い刺激を感じてみませんか？

日時

2013年4月12日【金】 ~10:00~11:00

毎月第2金曜日に開催します

参加者
募集中

場所

働く女性の家 講習室



講師

舟木 君代さん (ゆめぱれっとチャレンジ支援制度会員)

定員

10名

持ち物

ヨガマットか大きめのバスタオル、
動きやすい服装(ジーンズ不可)



受講料

各回 1,000円

受講をご希望の方は・・・

電話またはファックス でお申し込みください。

TEL/FAX 0740-22-5775

高島市働く女性の家“ゆめぱれっと高島”

受付時間:火～土曜日 9:00～21:00、日・月曜日・祝日は休館日



“ゆめぱれっとチャレンジ支援制度”は、
市民の皆様が主体となって、自分たちのもつ知識や技術を広く提供し、学び合うことを目標とした人材登録制度です。