

ルーシーダットン(タイ式自己整体ヨガ)

「ルーシー」は仙人、「ダツ」は伸ばす・ひねる・曲げる、「トン」は自分、を表します。「自分でできる仙人体操」という意味です。インド式ヨガとは反対の呼吸法で能率よく代謝 UP！呼吸法を逆にすることで「加圧トレーニング」的な効果を得ることができ、バランスの良い綺麗な筋肉をつけることができると言われています。

町内・近隣市町の18才以上の男・女のみなさん♪



期日・時間

8月 1・8・22・29(計4回)

火曜日の19時30分~21時まで

先着15名!

※正座又はあぐらの出来る方

参加費 ... 町内 1,000 円 町外 ... 2,000 円

保険料 ... 1,850 円 (65才以上 1,200 円)

※平成29年度の登録証を持っている人は保険料免除。

準備物 ... 運動の出来る服装・タオル・お茶等

※教室は素足(はだし)でおこないます。

※ボディースーツ・ガードル・タイツ等は着用しないでください。

この保険は他のスクールでも使えます

会場 明和町総合体育館
会議室

講師 荒木 もとみ
(スタジオプランナーインストラクター)

申込先 ... 参加費・保険料を添えて総合体育館受付窓口へ
※おつりのないようご協力をお願いします。

受付期間・時間 ... 7/11(火)~7/18(火) 8:30~20:00

問い合わせ先 ... 明和町体育協会(明和町総合体育館内)
TEL 52-7130
<http://taikyo-meiva.com>

- ※ 参加人数が少ない場合、スクールを中止する場合があります。
- ※ 参加費の領収証が必要な方は窓口に出してください。
- ※ HP・広報めいわ・行政チャンネル等に教室の様子を掲載・放映する場合があります。
- ※ 緊急時連絡のため参加者には連絡網を送付しますのでご了承ください。
- ※ お申込み後のキャンセルはなるべく避けてください。

参加費 _____ 円	領収印
保険料 _____ 円	

-----きりとらずにお持ち下さい-----
平成29年度 **ルーシーダットン** 申込書 (申込日 7/ 受付番号)

参加費 _____ 円 保険料 _____ 円 登録証/団体名 _____

フリガナ 名 前		男 女	生年月日	S・H 年 月 日
〒 番 号 住 所			電話番号	