

スクール名 **ルーシーダットン** (タイ式自己整体ヨガ)

日程 平成30年 7月3日～7月24日 火曜日

時間 19時30分 ～ 21時

場所 明和町総合体育館 会議室

**ルーシーダットン** (自己整体ヨガ)  
はじまりました♪



体をほぐします♪  
痛いところは『たくさん、やさしく』ほぐしていきましょう。



鼻で吸いながらねじり、口で吐きながら戻します。  
インド式とは反対の呼吸で。



ボールを使って、おしりをゆらゆら♪  
筋膜リリース!



骨盤を整えましょう♪