

ルーシーダットンとは・・・

ルーシーダットン独自の呼吸法とポーズをあわせることで血流が上がりやすくなり、これにより、あらゆる不調が改善されるといわれています。他にも、体の歪みを直す自己整体的要素、筋力アップや柔軟性向上のトレーニング的要素、代謝アップによるダイエット効果、そして精神安定や心の癒しなどのセルフ・コントロールに至るまで、多岐に渡ります。



好評につき、
開催延長！

ルーシーダットン教室

講師：日本ルーシーダットン普及連盟

公認インストラクター 齋藤 直美 氏

期 間：令和元年11月5日～12月10日 火曜日13:00～14:00 全6回

場 所：矢巾町民総合体育館 柔道室

参加対象：矢巾町内の一般女性 各回先着20名

参加料：3,500円 (楽々クラブ矢巾会員3,000円)

※一回ごとの参加も可能です。1回1,100円 (楽々クラブ会員矢巾600円)

申し込み方法：令和元年10月15日(火)から各開催日の3日前までに(月曜休館日は除く)に矢巾町民総合体育館窓口でお申込みください。(問い合わせ先・Tel:697-4646)

主催：NPO法人矢巾町体育協会・矢巾町教育委員会 共催：楽々クラブ矢巾