

令和5年度 ルーシーダットン教室

ルーシーダットンって…？

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。



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

対象・定員

町内に住所又は
職場のある一般女性
各期**先着20名**

会場

矢巾町民総合体育館
柔道室

参加料

3,500円
/期

※楽々クラブ会員は500円割引
※1回ごとの参加も可能です。
※1回1,100円(楽々クラブ会員600円)
※参加料の納入については、別途通知いたします。

開催日程

1期：令和5年6月13日(火)～7月18日(火)
2期：令和5年10月17日(火)～11月21日(火)
※期間内の毎週火曜日 **13:30～14:30** 各期6回

お申込み

- ①申込期間
令和5年5月16日(火)8時30分～各期開催日の1週間前まで
※各期定員になり次第、締め切ります。
- ②申込方法
体育協会ホームページから申込用紙・誓約書をダウンロードして、
必要事項記入の上、FAX・Eメール・窓口持参のいずれかで矢巾町体育協会まで
お申し込みください。
※詳しくは体育協会ホームページをご覧ください(<https://www.yahabataikyuu.net/>)

詳しい
お問い合わせは

NPO法人矢巾町体育協会

矢巾町南矢幅13-118(矢巾町民総合体育館内)
※月曜日休館(祝日を除く)
電話：697-4646、FAX：697-4907
Eメール：y-taikyou3@trad.ocn.ne.jp

