

そぶえスポーツクラブ

(NPO法人祖父江地区体育振興会連絡協議会)

無料体験教室開催！！

参加者募集します

○ルーシーダットン教室(自己整体ヨガ)

サンスクリット語で『仙人体操』と呼ばれる、タイで古くから伝わる健康法になります。

ヨガと異なる呼吸法により、足痩せお腹周りのダイエットに効果的です！

ルーシー 「仙人・修行僧」

ダツ 「伸ばす、曲げる、正しい状態に整える」

トン 「自分・一人」という意味です。



日時 11月18日(木)、25日(木) 18時40分～19時40分

定員 各20名(定員になり次第締切)

講師 小山内 美帆

対象 一般



受付 11月1日(月) 9時～ 祖父江町体育館 1階窓口まで

※そぶえスポーツクラブ会員以外も参加できます。

※無料体験教室終了後、簡単なアンケートにご協力ください。

<問合せ先> 祖父江町体育館 電話 97-2100