



運動が苦手な女性のためのすっきりヨガ

タイ式ヨガ ルーシーダットン

in 喫茶去ゆり フリースペース

先着6名

今年最終!!

平成
24年

12月8日(土) am10:20~am11:35 ルーシーダットン ゆるストレッチスペシャル

こんなあなたにおススメです

- ・パソコン作業が多くて、**肩こり**が治らない
- ・**運動不足**でからだガチガチ
- ・柔軟性や筋力に自信がない
- ・姿勢を改善したい



それぞれのレベルに合った
やり方で行いますので安心です

会費:土曜日 2000 円 (75 分)

持ち物:ヨガマット (または、厚めのバスタオル)
タオル
飲み物

服装:Tシャツにジャージのズボンなど
(Gパン不可) 素足か滑り止め付き靴下

※5 分前までにはお越しください

※ランチを予約される場合「喫茶去ゆり」へ(別料金)



高槻市氷室町の住宅街にある、かわいらしいカフェ「喫茶去ゆり」さん。
この2階のフリースペースを使わせていただいているレッスンです。
真っ白な漆喰の壁に、ぬくもりのある木の柱や床。窓からはお庭の木々
が見える自然に包まれた落ち着いた空間です。
お時間のある方は、レッスンのあと、ランチを楽しむこともできます
(要予約・別料金)。
こんなところで、ちょっとだけ贅沢な時間を過ごしませんか?



喫茶去ゆり

住所:大阪府高槻市氷室町 2-51-2
TEL&FAX:072-694-0338 (月・火休)

<http://kissakoyuri.sakura.ne.jp/access.html>



ルーシーダットン (タイ式ヨガ) とは

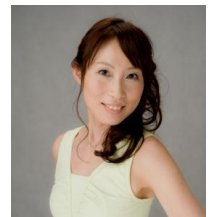
タイに古くから伝わる**自己整体を目的とした健康体操**。タイ語で「ルーシー」は「仙人」、「ダッ」は「伸ばす」、「トン」は「自分」をあらわすことから、「仙人体操」とも呼ばれます。
ポーズの難易度が低いので、柔軟性や筋力に自信がなくても、効果を実感し、楽しんでいただけます。
また、深い呼吸でゆっくりポーズをとっていくので、精神を安定させ、リンパ・血液の流れも促進することで、小さな動きのわりに、代謝を効率よくあげることができます。

講師:藤森晴子(ルーシーダットン教室 ラック・ルーシー)

日本ルーシーダットン普及連盟認定ルーシーダットン・ムエダイエイトインストラクター

日本ダイエット健康協会インストラクター

大手下着メーカー研究所で勤めたのち、専業主婦となる。腰痛がひどくなり、医者から運動するよう勧められ、その時に出会った「ルーシーダットン」で腰痛が改善。これを広めようと、専業主婦からインストラクターに転身する。高校生と中学生の母親でもある。



●お申込み●

メールかお電話でお申し込みください。必ず、お名前・お電話番号・要件をお知らせください。

電話は出られないことが多いですので、その場合は、留守番電話にお名前とお電話番号を入れてください

rakrusie@gmail.com

または 090-7112-4604

