

タイ式ヨガ ルーシーダットン

自己整体を目的とした健康体操

呼吸とともに姿勢の改善・骨盤調整をしながら、しなやかにシェイプアップしましょう

土曜日開催 AM10:20~11:35

ルーシーダットン

“ストレッチ”スペシャル



★肩こり・腰痛、
運動不足の解消
★筋力・柔軟性の
アップに！

1500円

●スケジュール●

2月 9日
3月 9日
4月 13日

変更があるかもしれ
ません

木曜日開催 AM10:20~11:20

ルーシーダットン

“椅子ヨガ”スペシャル



1000円

●スケジュール●

1月 31日
2月 21日
3月 22日(金)
4月 18日

変更があるかもしれ
ません

★姿勢の改善、
運動不足解消に
★椅子に座っての
レッスンなので
初めてでも簡単！

持ち物: ヨガマット (お持ちでなければ、厚めのバスタオル)
タオル・飲み物

服装: Tシャツ (やフリース) にジャージのズボンなど
動きやすい服装 (Gパン不可)
素足か滑り止め付き靴下

会場: 喫茶去ゆり



◆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>

※5分前までにはお越しください

※ランチの予約は「喫茶去ゆり」へ(別料金)

●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

「ラックルーシー」で検索



講師: 藤森晴子

日本ルーシーダットン普及連
盟認定インストラクター
ルーシーダットンで腰痛を改
善。2人の息子の母親でもある