



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

呼吸に合わせて優しく動いていきましょう

寒い冬にお越しいただくので、**半額** キャンペーンです！

1月12日(土)am10:20~11:35
ルーシーダットン
"伸ばす"スペシャル



仕事や主婦業の
疲れをリセット
しましょう



1000円

★肩こり・腰痛、
運動不足の解消
★筋力・柔軟性の
アップに！

1月31日(木)am10:20~11:20
ルーシーダットン
"椅子ヨガ"スペシャル



姿勢を伸ばして、
体の芯から動かし、
歪みを整えましょう



750円

★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
★初めてでも簡単です！

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: 長袖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(右記参照)



会場: 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