

令和4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

参加対象：町内に住所又は職場のある一般女性 定員：各回先着20名

場所：町民総合体育館 柔道室

開催日程

1期：令和4年6月14日(火)～7月19日(火)

2期：令和4年10月18日(火)～11月22日(火)

※期間内の毎週火曜日13:00～14:00 各期6回

参加料：3,500円/期

※楽々クラブ会員は500円OFF

※1回ごとの参加も可能です。

1回1,100円(楽々クラブ矢巾会員 600円)

お申込み

①申込期間

令和4年5月17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.yahabataikyou.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

