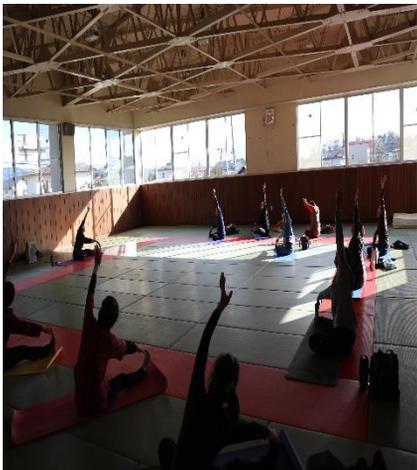


ルーシーダットンとは・・・

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、肩岐に渡ります。



令和3年度

ルーシーダットン教室

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

1期：令和3年6月15日(火)～7月20日(火)

2期：令和3年10月19日(火)～11月30日(火) ※11月23日(火・祝)は除く
※期間内の毎週火曜日13:00～14:00 各期6回

【場所】矢巾町民総合体育館 柔道室

【参加対象】矢巾町内の一般女性 各回先着20名

【申込方法】

5月18日(火)～各開催日の1週間前までに、申込用紙を記入の上、FAX・Eメール・郵送のいずれかで矢巾町体育協会までお申し込みください。

※申込用紙は体育協会ホームページ中段の新着情報欄にございます。個人情報のため送付先をお間違えの無いようお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染症対策として町民総合体育館窓口での申込は控えるようお願いいたします。

※各期に先着20名で締切りますので予め御了承ください。

【参加料】

各期3,500円(楽々クラブ矢巾会員3,000円)

※1回ごとの参加も可能です。

1回1,100円(楽々クラブ会員矢巾600円)

【問い合わせ】

NPO法人矢巾町体育協会

住所：矢巾町南矢幅13-118

(矢巾町民総合体育館内)

電話：697-4646 FAX：697-4907

Eメール：y-taikyou3@trad.ocn.ne.jp

主催：矢巾町 主管：NPO法人矢巾町体育協会 共催：楽々クラブ矢巾