

参加者
募集中

初めての ルーシー ダットン 教室

日程

9/2・9・16・23

毎週月曜日 全4回

時間

14:00～15:00

場所

能代市総合体育館 研修室

対象

一般男女 定員20名

講師

猿田千秋 先生

参加料

2,000円（保険料含む）

服装

ヨガマット又は大きめのバスタオル
動きやすい服装、飲み物

ルーシーダットンとは？

ルーシーダットン（タイ式ヨガ）は独自の呼吸法で血流が上がりやすくその効用は体調を整えたり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な側面、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。

申込締切 8月26日（月）

※スポーツ保険加入のため、期日までに窓口で参加料をお支払い下さい。

- 電話でも受け付けますが、申込締切日までに参加料を納入して下さい。
- 定員に空きがある場合、途中参加可能です（参加料の減額は致しません）
- 教室開催中写真を撮らせていただきます。写真はホームページや広報に掲載させていただく場合があります。

お申込み方法

能代市総合体育館まで参加費用を添えて、参加申込書を提出して下さい。
お問い合わせはNPO法人能代市体育協会（88-8454）まで。

令和元年度 初めてのルーシーダットン教室

令和元年 月 日

ふりがな	年 齢	性 別	連絡先
氏 名	歳	男・女	自宅 携帯
住 所	〒 ー 能代市		