

ルーシーダットン(タイ式ヨガ)講座

日頃の運動不足で硬くなった身体を気持ちよくほぐしませんか！
ルーシダットン(タイ式ヨガ)は、タイに古来より伝わる伝統医学のひとつ。
身体の歪みや不調を軽減させる自己整体を目的としており、日常生活では意識をしない深層の筋肉(インナーマッスル)を鍛え、代謝を良くし、体内の老廃物を排出しやすく健康的な体をつくります。

講師プロフィール

深谷 恵 氏

福島市ヨガスタジオ YOGATOCO 代表。
FTV カルチャースクールや福島県社会保険協会健康づくり事業の講師等を務める。

- ・ルーシーダットン(タイ式ヨガ)指導者資格
- ・シニアヨガ指導者養成終了
- ・マタニティヨガ指導者養成終了
- ・産後ヨガ指導者養成終了
- ・ウェーブストレッチリング指導者資格
- ・ウェーブリングヨガ指導者資格
- ・シバーナンダヨガ指導者資格
- ・BYA 認定 ロデイヨガ(子供向け)指導者資格
- ・タイ古式マッサージセラピスト

<講座内容>

1. 時間は90分
2. 椅子を使った運動(マット運動はありません)

ご自分の体力に併せ無理せず行っていただきます。途中でお休みいただいても大丈夫。お気軽にご参加ください。

<ご準備願います>

水分補給やタオルのご用意をしていただき、運動のできる服装でご参加ください。

【日時】5月12日(日) 午後2:00 ~ 3:30

【会場】喜多方プラザ文化センター 2階第3会議室

【受講料】無料 5月2日までにFAXにてお申込みください。

【定員】20名(定員になり次第締切ります)

【問合せ先】(公社)会津喜多方法人会 TEL:0241-23-8181



(切り取らずこのままFAXしてください)

受講申込書

FAX: 0241-23-8182

事業所名	
ご連絡先電話番号	FAX 番号
受講者名	受講者名

ご記入いただいた個人情報につきましては本セミナーに関する連絡の目的のみに使用します。