

平成30年度 ルーシーダットン タイ式 自己整体ヨガ

「ルーシー」は仙人、「ダットン」は伸ばす・ひねる・曲げる、「トン」は自分、を表します。「自分でできる仙人体操」という意味です。インド式ヨガとは反対の呼吸法で能率よく代謝UP！呼吸法を逆にすることで「加圧トレーニング」的な効果を得ることができ、バランスの良い綺麗な筋肉をつけることができると言われています。

<日 程>

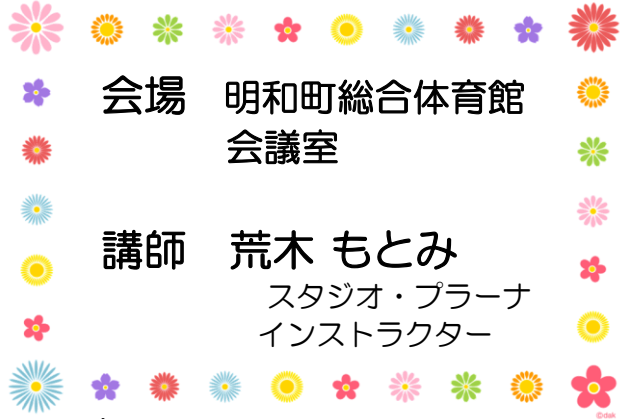
7月 3日・10日・17日・24日

各火曜日 19:30~21:00

準備物… 運動のできる服装・タオル・お茶など

※ 裸足で行います

※ ボディースーツ・ガードル・タイツ等、締め付ける下着は着用しないで下さい



会場 明和町総合体育館
会議室

講師 荒木 もとみ
スタジオ・プラーナ
インストラクター



【対 象】 町内・近隣市町 18歳以上の男女

【定 員】 先着 15名

【参加費】 町内 1,000円 町外 2,000円

【保険料】 1,850円 (65歳以上の方 1,200円)

※ 明和スポーツクラブの^{みどりいろ}登録証(平成30年度)をお持ちの方は保険料が免除となります。

【申込方法】 下記の申込書にご記入の上、参加費・保険料を添えて総合体育館窓口へお持ちください。

※ なるべくおつりのないよう、ご協力をお願いいたします。

【申込期間】 **6/5 (火) ~6/15 (金) 8:30~20:00**

【問合せ先】 明和町体育協会 (明和町総合体育館内) TEL 52-7130
<http://taikyo-meiswa.com>

- ※ 参加人数が少ない場合スクールを中止することがあります。
- ※ 緊急時連絡のため参加者には連絡網を送付します。ご了承ください。
- ※ 参加中の様子を撮影した写真はHP・資料作成等において使用する場合があります。ご了承ください。
- ※ お申し込み後のキャンセルはなるべく避けてください。
- ※ ご記入いただいた個人情報は当スクール以外の用途には使用いたしません。

参加費 _____ 円	領収印
保険料 _____ 円	

----- きりとらずにお持ちください -----

平成30年度 **ルーシーダットン 申込書** (申込日 / 受付番号)

参加費 _____ 円 保険料 _____ 円 登録証 団体名 _____

フリガナ	-----	男	生 年 月 日	S・H	年 月 日
氏 名		女	年 齢		歳
郵便番号	〒 _____		電 話 番 号		
住 所			(緊急連絡先)		