

タイ式ヨーガルーシーダットン

タイの伝統的な自己整体法『ルーシーダットン』
呼吸法とポーズで姿勢のゆがみやコリの改善や
日々のストレスや不安を解消します。
自分へのご褒美にゆっくりと心身リラックスさせましょう！



講師

日本ルーシーダットン普及連盟
認定インストラクター 高橋優子

レッスン開催日

9月 9日, 23日

10月 7日, 21日, 28日

11月 4日, 18日

12月 2日, 9日, 16日

全て土曜日です

定員 10名

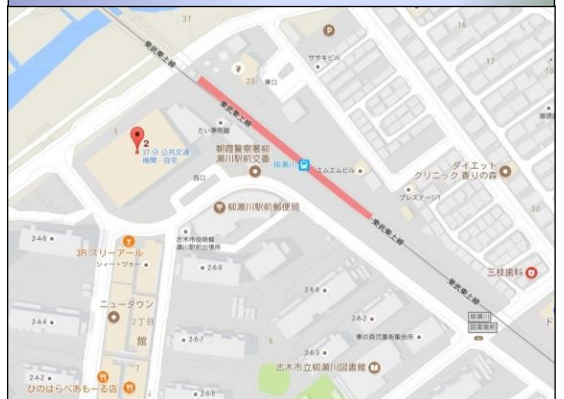
時間 10:30~12:00

料金 1,500円

ご持参ください

- ミネラルウォーター等
- フェイスタオル(汗拭き用)

地図 東武東上線「柳瀬川」駅から徒歩0分
(1階ガサミットの駅前ビルになります。)



ご予約・お問い合わせ ●●●●●●●● 店頭またはお電話・メールにてお申込みください

志木サテライトオフィス・ビジネスセンター

☎ 048-476-4600 FAX 048-476-4607

住所: 埼玉県志木市館2-5-2 志木ニュータウン鹿島ビル4階

メール: info@telework.to

URL: <http://www.telework.to>