

1回参加OK (タイ式自己整体)



ルーシーダットン

ルーシーダットンとはタイの言葉で自己整体といいます。

完全呼吸という呼吸法で基礎代謝を上げて

ストレッチポール等も使用し、体の歪みを調整していきます。

・実施日：

9月			19日		
10月	3日				
11月	7日				
12月	5日				

土曜日
開催！

※日程はあくまでも予定です。変更や休講となる場合もあります。

- ・時 間：18：30～19：15
- ・場 所：サンチェリー 大会議室
- ・対 象：一般（18歳～）
- ・定 員：25名程度
- ・参加費：1回 700円（税込）
- ・持ち物：室内シューズ・タオル・飲み物
- ・講 師：本田みどり先生
- ・受 付：教室開催日当日にサンチェリー総合受付にて参加料をお支払い下さい。
また、参加の初回は申し込み用紙の記入をお願い致します。
※教室参加カードは担当講師へお渡しください。

●お問い合わせ● グローバルリゾート総合スポーツセンターサンチェリー総合受付



0829-31-5980



<https://suncherry.hatsukaichi-sports.net/>