

令和6年10月4日

やさしい体ほぐし タイ式ヨガ ～ルーシーダットン～



日時

10/30、11/6、13、20

毎週水曜日

10:00～11:00

【講師】

石橋 浩子さん



昨年の様子

場 所：コミセンルーム2

定 員：15人

参加費：無料

持ち物：バスタオル、フェイスタオル、水分

申込み：10月25日（金）締め切り

何回でも参加できます

せわしない日常の中、心身を
整え、自分と向き合う時間を
作りませんか

ルーシーダットンとは体の動きを重視したタイ式のヨガで、「仙人体操」という健康法です。一般的なインド式ヨガと違い、ゆっくりとした独自の呼吸に合わせて、動きもゆっくり行います。ポーズもバランス感覚や筋力を必要としないものが多く、簡単なポーズが多いため、初心者でも取り組みやすいヨガです。



西山コミセンHP



西山コミセンLINE

ホームページからも申し込みできます

申込み・お問合せ

西山コミュニティ協議会

事務局 TEL 31-6117 FAX 35-6178

E-mail: c-nishiyama@kashiwazaki-cc.net

URL <https://nishiyama-cc.jp/>