

大宮武道館

参加者募集中！！

リラクゼーション&
ほぐし効果

ルーシーダットン



IR:Chie

ルーシーダットンとは？

仙人や修行僧達が自ら体を整えた古く伝わる健康法。

独自の呼吸法を行いながら

ポーズをとる事で血流が上がりやすくなり

体の様々な不調を整えやすくしていきます。

体の硬い方や、年齢に関係なく、どなたでも出来るポーズが多く含まれていますので、気軽にご参加いただけます。

曜日：毎週水曜 時間：17：30～18：30

場所：会議室

料金：5,600円／2ヵ月 全8回

持ち物：動きやすい服装、水分補給用のお飲物

汗拭きタオル、ヨガマット（バスタオル可）

お申込は大宮武道館受付またはお電話にて先着順

申込専用電話：048-687-0100（9:00～21：00）

大宮武道館

参加者募集中!

リラクゼーション&
ほぐし効果

かんたん

タイ式ヨガ



IR:Chie

タイ式ヨガとは?

仙人や修行僧達が自ら体を整えた古く伝わる健康法。
独自の呼吸法を行いながら
ポーズをとる事で血流が上がりやすくなり
体の様々な不調を整えやすくしていきます。
体の硬い方や、年齢に関係なく、どなたでも出来るポーズが多く
含まれていますので、気軽にご参加いただけます。

曜日：毎週水曜 時間：17：30～18：30

場所：会議室

料金：5,600円／2ヵ月 全8回 ※途中参加可能

持ち物：動きやすい服装、水分補給用のお飲物

汗拭きタオル、ヨガマット（バスタオル可）

お申込は大宮武道館受付またはお電話にて先着順

申込専用電話：048-687-0100（9:00～21：00）