

## 平成29年度～タイ式ヨガ～（前期）

# いきいきルーシーダットン

★ルーシーダットンとは・・・タイに古くから伝わるヨガのことです。

シンプルなポージングとゆったりとした呼吸で、インドヨガに比べて難易度が低く、ヨガ初心者の方でも始めやすく続けやすいのが特徴です。



★毎月第1・3木曜日 19：30～20：30

受講料：3,000円（4月～9月・全12回）

講師：作見美千代

場所：上鳥羽北部いきいき市民活動センター 会議室②

服装：動きやすい服装

持ち物：ヨガマット（大き目のバスタオル）・水分補給できる物



★定員になり次第締切ります。（先着順）



お問合せ・お申込み

京都市上鳥羽北部いきいき市民活動センター

京都市南区上鳥羽南唐戸町 62-2

TEL 075-691-9098 FAX 075-662-0910

開館時間 10時～21時

日曜日 10時～17時 火曜日 休館日



※皆様からお預かりする情報は、本事業に関するご連絡やセンターの事業案内のみに使用させていただきます。

## ★ いきいきルーシーダットン 申込書 ★

名前	電話番号 —
住所	