ゆっくり、のびやかに
心と体を整える

ルーシーダットン教室

参加者募集



タイに古くから伝わる自己整体法です。ゆっくりとした呼吸に合わせて、
やさしい動きで体をほぐし、柔軟性を高め、バランスのとれた健康な
体づくりを目指します。

開催日

12月2日・9日・16日・23日

毎週 水 曜日 全4回

初心者の方
大歓迎です!

時　間
19時15分~20時15分

定　員
30名

場　所
保原体育館

準備物
飲み物、タオル、
体育館シューズ

料　金
市内会員：3,000円／市内非会員：4,000円
市外会員：4,000円／市外非会員：5,000円

申　込
11月4日(水)～11月18日(水)

申込フォームよりお申込みください

こんな方におすすめです!

- 運動不足を解消したい
- 肩こり・腰痛をやわらげたい
- 姿勢を良くしたい
- リラックスしたい
- いつまでも健康でいたい

柔軟性アップ
姿勢の改善
ストレス解消



伊達市総合型地域スポーツクラブ事務局
（一社）伊達市振興公社 スポーツ業務課
TEL：024-597-8015（平日8：30-17：00）

ホームページ　Instagram