

いすでヨガ♪

ルーシーズヨガ体験会

講師：AKIKO（あきこ）氏



呼吸とポーズで
リラックスし、
体を整えましょう！



©rusierusie



モデル、ルーシーダットンインストラクター。
rusierusie（ルーシールーシー）主宰
タイ健康促進財団のエクササイズプログラムの
監修をする等タイ人にルーシーダットンを指導
する唯一の日本人です。

日時 1月17日・24日（2回コース）

※いずれも水曜日 午後2時～3時

対象 60歳以上の新宿区民 定員15名（抽選）

**お申込み 12月5日（火）～12月19日（火）に
当館事務所、お電話またはFAXにてお申込み
下さい。応募者多数の場合は抽選の上、**

12月20日（水）に当選者のみにご連絡します。

「いすルーシーズヨガ」は伝統的なルーシーダットン（タイヨガ）に介護予防の要素などを組み合わせた新しい健康プログラムです。

北新宿第二地域交流館
電話 03-5348-6751 FAX03-3369-0081
指定管理者 社会福祉法人 奉優会
2017/11/25～掲示