

ルーシーダットン体験会

★初心者から経験者までどなたでも参加OKです！！

【内容】

初めてルーシーダットンをする方に向けたレッスンです。ポーズ、呼吸法、マッサージなどセルフケアを中心に代謝アップを目指すクラスです。

ルーシーダットン独自呼吸法で血流が上がりやすく、体調を整えたり体の歪みを直したりできるんです♪自己整体にて健康や美容にも良いレッスンです！！

**タイで古くから伝わっている健康法！
一緒に体験しませんか？**

福岡市立南体育館 TEL092-552-0301

【実施日程】

日程：9月29日（火）

時間：13時30分～14時30分

定員：14名（窓口先着順）

受講料：500円（税込）

受付方法：9/7～9/28の期間内に窓口で申し込みをお願いします。

※受講料は当日お持ち下さい。

お釣りのないようお願いします。