

タイ式ヨガ ルーシーダットン

Rusie Dutton

セルフメンテナンスで代謝アップ
心と体をスッキリさせよう！



2024年**7月28日**(日)

①**9:30**~10:30 / ②**10:45**~11:45

どちらか選んでお申し込みください。

会場 tette ルーム4-2

対象 市内在住・在勤の18歳以上の方 (各回先着10名)

参加費 無料

持ち物 ヨガマット、汗拭き用タオル、飲み物(お茶または水)
動きやすい服装でお越しください。

申込方法 7月3日(水)10:00~

かんたん申請にて受付いたします。下記 QR コードまたは tette 公式ホームページよりお申し込みください。
電話での受付はできません。(お申し込みの際にいただいた個人情報は本講座以外には使用しません。)

講師



横山恵美氏

NPO はっぴーあいらんど
☆ネットワーク・準メンバー
JSS 認定インストラクター
タイ古式マッサージセラピスト



伊藤圭子氏

NPO はっぴーあいらんど
☆ネットワーク・メンバー
JSS 認定インストラクター
アシスタント

お申し込みはこちらから
かんたん申請(申込フォーム)



① 9:30~
10:30



② 10:45~
11:45



問い合わせ 生涯学習スポーツ課学習企画係 (0248-88-9173 / 88-9171)