

心とからだをととのえる

タイ式ヨガ教室

ルーシーダットン

2月22日(土)

10:30～11:30



ルーシーダットン”は幅広い世代で取り組めるタイ式のヨガです。
瞑想を行い、ヨガのポーズを学びます。

寒い時期でもあります。凝り固まった体を、そして心も、気持ちよくととのえましょう！

老若男女
どなたでも、無理なく
取り組めます！

講師：神田直子氏（ルーシーダットンインストラクター）

場所：豊後大野市図書館 多目的室

対象：大人 定員 20名

持ち物：ヨガマット、タオル、飲みもの

★ヨガマットは当日貸出もできます。申込時にお聞きします。

★動きやすい服装でご参加ください

参加
無料!



申込開始:2月1日(土)10時～

電話・カウンター・ウェブからお申し込みください

豊後大野市図書館 0974-22-7733

ウェブ申込

