

特別講座

ママルーシーダットン

講師:タイ政府認定講師
佐伯 裕子



ルーシーダットンの効果
☆血流改善 ☆便秘解消効果 ☆体の歪み解消効果
☆新陳代謝up効果 ☆ヒップアップ、バストアップ効果
☆赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ効果

県内初！健康に良いと言われているルーシーダットン（タイ式ヨガ）を主に産後のママを対象として、楽しく学んで頂き、自分の生活に取り入れて健康なカラダ作りを目指しませんか？広い会場なので月齢の大きい動きたい赤ちゃんもwelcom♪

日時:5月9日(木)・7月11日(木)・9月12日(木)
10:30~12:00

受講料:1回2,000円

対象:産後2ヵ月~のママ

持参物:ヨガマット(バスタオル代用可)、フェイスタオル
赤ちゃんのお気に入りのおもちゃ、いつものお出かけグッズ等



お問い合わせ・申込みは

山口新聞 星プラザカルチャーセンター

(下松商業開発株式会社内)

下松タウンセンター 星フラザ3階

TEL 0833-45-1100