

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



ルーシーダットンはタイ式ヨガです。深い呼吸をすることで産前産後のママに大切な骨盤底筋や身体を整え、健康な心と身体作りを目指します！
お子様といっしょにできるポーズもあります♪

日時:4月25日(木)・5月23日(木)・6月27日(木)

朝10:30~12:00

受講料:1回 2,200円(税込)

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