

ルーシーダットンは、

脂肪の燃焼を助ける深層筋を強化してくれる体操です。

タイ式ヨガと呼ばれるダイエット効果の高い健康法で、
固まった筋肉に柔軟性を持たせてくれます。

適度に筋肉を引き締め、女性らしいしなやかな体をつかっていきませんか♪

ルーシーダットン

ゆるがみ解消タイ式ヨガ



木曜日 10:30~11:30

受講料 3240円/月4回

持参品 動きやすい服装、水分、タオル

講師 加藤寿子

日本ルーシーダットン普及連盟公認 インストラクター

無料体験レッスン
随時受付中

お申し込み・お問い合わせ **きたみ春光文化教室** TEL0157-69-8511
COOPさっぽろ **きたみ春光店2階** (日曜・祝日除く ※事前にご予約ください)