

長浦コミセン開催

# ルーシーダットン

(タイ古式ヨガ)

## 無料体験会

主催 NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか

開催日 2019年4月10日(水)、4月24日(水) 全2回  
13:30~14:30

会場 長浦コミュニティセンター 多目的ホール

内容 ルーシーダットン

講師 瀧澤 明子 (フリーインストラクター)

対象 15歳以上

定員 20名 (先着順)

参加費 無料

持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル、 ※ヨガマットは無料で貸出致します。

お申込み方法 申し込み用紙に必要事項を記入し、3月17日(日)~4月3日(水)までの期間で  
豊栄総合体育館窓口へお申し込み下さい。

### ルーシーダットンとは…

独自のポーズと呼吸法により、体の歪みを矯正し、血流とリンパの流れを改善することで、コリやむくみが解消されます。

《問い合わせ・お申込み先》

NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか

(原則月曜休み)

新潟市北区嘉山488-3 豊栄総合体育館内 TEL / FAX : 025-386-7522

切り取り

## ルーシーダットン教室無料体験会 参加申込書

NO. \_\_\_\_\_

太枠内をご記入ください。 ※お預かりした個人情報は本事業以外の目的で使用いたしません。

参加日 (希望日に○)	4月10日(水)	4月24日(水)		
よみかた		性別	参加の きっかけ	<input type="checkbox"/> 区報 <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> 友人の紹介
氏名		男・女		<input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> HP
生年月日	年 月 日	電話番号	<input type="checkbox"/> その他( )	
住所	〒 -			
事務局 記載欄	受付日	対応者		