

① 講座名	タイ式ヨガルーシーダットン(木曜日コース、水曜日コース)	⑦スポーツ・レクリエーション	②コース
③ 紹介	カンタンな動きでカラダが整う楽しさを実感！		

回数	④ 開催日	⑤ 時間	⑥ 内容	⑦ 講師等
1	10月23日 木曜日	木曜日コース 10:00~11:30	体のゆがみと不調を調整し、太りにくい 体質に！ 美と健康を目指します	日本ルーシーダットン普及連盟 インストラクター 阿部 純子氏
2	10月30日 木曜日			
3	11月6日 木曜日			
4	11月13日 木曜日			
5	11月20日 木曜日			
1	10月29日 水曜日	水曜日コース 19:00~20:30		
2	11月5日 水曜日			
3	11月19日 水曜日			
4	12月3日 水曜日			
5	12月17日 水曜日			

⑧対象者	成人一般
⑨定員	各コース 25名
⑩会場	すこやかセンター 1階 体力測定室
⑪参加費	2,500円
⑫教材費	-
⑬申込先	すこやかセンター
⑭電話番号	24-8181
⑮受付開始日	受付中
⑯備考	定員になり次第受付 終了 諸費用は事前支 払