



令和8年度 ルーシーダットン教室

柔軟性アップ 代謝アップ セルフコントロール 歪み改善
筋力アップ ダイエット効果 精神安定

一度経験すると虜になる人多数！無理のない呼吸とポーズなのに、様々な効果を実感できるルーシーダットン。ぜひ一度体験してみませんか？



講師：日本ルーシーダットン普及連盟 公認インストラクター 齋藤 直美 氏

対象・定員

町内に住所又は
職場のある一般女性
各期**先着20名**

会場

矢巾町民総合体育館
柔道室

参加料

3,500円 / 期
※楽々クラブ会員は500円割引
※1回ごとの参加も可能です。
※1回1,100円(楽々クラブ会員600円)
※期ごとの参加の場合は初回目、1回ごとの参加の場合は参加日までにお支払いください。

開催日程

1期 6/9～7/14 2期 10/13～11/24 11/3(火・祝は除く)
※各期間内の**毎週火曜日 13:30～14:30** 各期6回

お申込み

申込期間

5/12(火)8:30～各開催日の1週間前まで ※定員になり次第〆切ります

申込方法

①申込フォームからの申込
右記のQRコードを読み取り、
必要事項を入力してお申込みください。

②申込用紙での申込

本協会ホームページの新着情報欄より申込書をダウンロードし、
必要事項を記入のうえ、e-mail・FAX・窓口持参のいずれかで下記までお申込みください。

申込みフォームQRコード

*申込フォームよりお申込みの場合、
申込内容を確認後、メールで参加の
内定について通知いたします。
(通知メールは数日かかることもあります。)



詳しいお問い合わせは

NPO法人矢巾町スポーツ協会

矢巾町南矢幅13-118(矢巾町民総合体育館内)

※月曜日(祝日を除く)は休館日です。

電話：697-4646、FAX：697-4907 Eメール：jimukyoku@yahoo-sports.or.jp

ホームページはこちらから▶

