

MIMOSA YOGA

洗練されたプライベート空間“自由が丘ミモザガーデン”で、
身体が硬い方も安心のタイ式ヨガ「ルーシーダットン」のクラスがスタート！

ルーシーダットンは、「1人で出来るタイマッサージ」と言われ、
初めての方も安心してご参加頂ける、ストレッチの様な運動です。
ダイエットに！ストレス解消に！ルーシーダットンを始めてみませんか？

日時 | 5月31日(火) 11時より

(60分間、プチマッサージ付)

会場 | ミモザガーデン自由が丘 <http://mimosagarden.jp>

(天候次第で、1階のお部屋もしくは中庭)

住所 | 世田谷区奥沢4-7-8 電話番号 | 070-3997-7987

アクセス | 奥沢駅より徒歩5分、田園調布駅より徒歩7分、自由が丘駅より徒歩10分

参加費 | 3,000円

持ち物 | 動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマットもしくはバスタオル

ご予約 & お問い合わせ先 | rusierusie.info@gmail.com



講師 | AKIKO (モデル、ルーシーダットン rusierusie 代表)

モデルとして国内外で活動中、タイでルーシーダットンと出会い、修得。
現在、イベントやメディア出演、コラム執筆などの他、介護予防体操
「椅子ダットン」をプロデュースし、講師育成の為、養成講座を開講中です。

H.P www.rusierusie.com

Blog <http://www.ameblo.jp/a-k-i-t-y>

