



# ～目的別に選んで学べる～ ルーシーダットン セルフビューティ講座

ルーシーダットンは、美人が多いことでも知られる微笑の国“タイ”に古くから伝わる健康法です。すでにレッスンに通っていただいている方はご存知かと思いますが、独特の呼吸法とポーズの組み合わせは代謝をしっかりと上げてポーズの効果をより高め、自分の身体を本来ある姿に戻し、体調等の自然治癒力を高めていくことができます。

この講座では、美容・ダイエットにとっても有効なルーシーダットンのポーズを効果別に選りすぐり、ポーズのとり方や効果を詳しく説明いたしますので、ご自宅でお1人でもレッスンを受けるのと同じようにしっかりと効果の高いポーズができるようになります。また、関連する身体の悩みを改善するための、覚えておきたい姿勢の注意点など、目からウロコのアドバイスもいたします♪

ご興味のあるコースのみのご受講も可能ですので、目的に応じて、ルーシーダットンの美容・ダイエット効果をさらに追及しませんか？

講師：朝倉 万寿美（日本ルーシーダットン普及連盟 プログラムディレクター）

コース名	受講時間	受講料（税込）	日程（いずれも水曜日 19:00～21:00・2H） （予定）
① ルーシーダットン入門コース	2時間	12,600円	9/2・10/7・11/4・12/2・09/1/13
② 美胸コース	4時間(2H×2日)	21,000円	9/9・9/16
③ コリコリすっきりコース	4時間(2H×2日)	21,000円	10/14・10/21
④ 美腹コース	4時間(2H×2日)	21,000円	11/11・11/18
⑤ 背中美人コース	4時間(2H×2日)	21,000円	12/9・12/16
⑥ 美脚・美尻コース	4時間(2H×2日)	21,000円	09/1/20・1/27
全コースセット	22時間	84,000円	

持ち物： 筆記用具、動きやすい服装、フェイスタオル（柔軟補助用）、飲料水（水分補給用）

## 注意事項

- この講座はルーシーダットンのインストラクター養成講座ではありません。  
（インストラクターとして活動するためには、インストラクター養成コース修了が必須です。）
- 上記①～⑥全コースを修了された方には、修了証を発行いたします。
- 上記②～⑥コースのいずれかにお申し込みの方で、各コースのスケジュールを両日とも参加できない場合は、他のコース（①は除く）との組み合わせで2時間ずつ（合計4時間）ご受講いただくことも可能です。  
（ご受講開始から1年以内にお申し込み時間分ご受講ください。）
- 異なるコースをご受講の場合でも、同じポーズについて別の効果として重複してご紹介する場合がありますことご了承ください。
- 体験レッスンをご希望の方は、一般クラスまたは養成ベーシックコースにて体験参加可能です。（体験時間；1時間）
- 各日程、2名様以上から開講いたします。（ご予約は1週間前までをお願い致します。）
- 定員は、各日程8名様とさせていただきます。
- ご受講開始後の返金はいたしかねますので、ご了承下さい。
- 規定日以降のキャンセルにつきましては、キャンセル料が発生いたします。  
キャンセル料：開催日2週間前以降の場合は受講料の半額・開催日1週間前以降の場合は受講料全額

※ お振込先：みずほ銀行 藤沢支店 普通口座 2594304 (株)ルーシーダットン  
（お振り込みいただく前に、お申し込みのご連絡をお願い致します。）

＝お問い合わせ・お申し込み＝

日本ルーシーダットン普及連盟

〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷 1-53-3 横川ビル 2F

HP：<http://www.rusiedutton.com/>

MAIL：[info@rusiedutton.com](mailto:info@rusiedutton.com)

TEL：03-3460-6430 FAX：03-3460-6434

