

笑

「7月研究会 初夏を楽しむ会」

日時 平成24年7月7日(土)
午後3時～5時(受付 午後2時半～)

内容 ラフターヨガ(笑いヨガ)

「ラフターヨガ(笑いヨガ)」とは、笑いヨガの呼吸法を組み合わせた新しい健康法です。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れられ、心身共にスッキリし、元気になることができます。

講師 いしはた 石畠 めぐみ さん(認定ラフターヨガティーチャー)

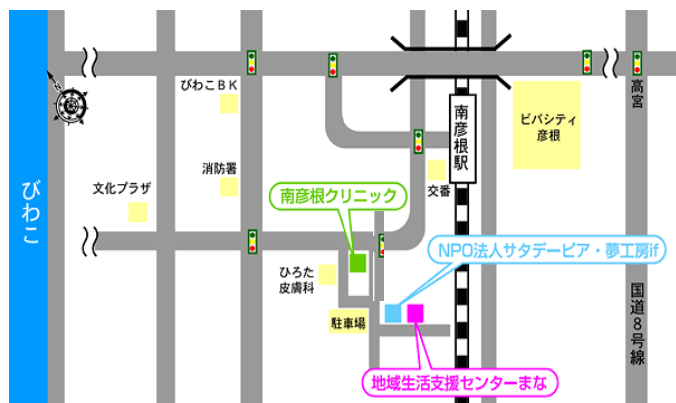
持ち物 動きやすい服装、飲み物、室内用靴、タオル
(あればよいもの)

参加費 300円 (休憩時のドリンク券付き)

場所 地域生活支援センターまな 2階

〒522-0054 彦根市西今町1328 (JR南彦根駅西口徒歩5分)

TEL 0749-21-2192



近年ブームの
「ラフターヨガ」を
体験してみませんか？

会員の方は
無料です♪

笑ってメンヘル事務局
TEL 0749-21-2192
FAX 0749-21-2193