

たくさん笑ったら、違う自分に出会える!!

笑いヨガ

毎月第3日曜日朝10時から1時間位行っています。

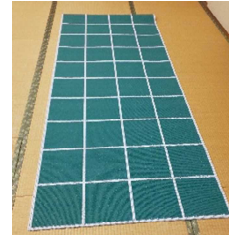
夜はその次の日の7時半からです。

5月は都合により変更になります。

笑うと身体も心も健康になりますよ!

夜はよく眠れると聞いています。

最近はスクエアステップもしています。(転倒予防)



次回予定

○ 5月26日(日) 午前10時より午前11時半ごろまで

○ 5月27日(月) 午後7時半より午後9時ごろまで

○ 6月16日(日) 午前10時より午前11時半ごろまで

○ 6月17日(月) 午後7時半より午後9時ごろまで

場 所 養老町広幡公民館 和室
(養老町口ケ島19-1)

持ち物 飲み物(笑うと喉が渴きます。)

タオル(汗をかいたときの為)

参加費 無 料 (予約は不要です)

講 師 長屋 由利子

(ラフターヨガティーチャー・スクエアステップ指導員)

連絡先 080-1612-4387 (長屋由利子)