サンライフ防府短期講座

楽しい笑いヨガ



笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康法です。

このストレス社会の中、笑うことは心身ともにリフレッシュでき、心が豊かに

なり元気にしてくれます。体力の自信のない方でも大丈夫！楽しく一緒に笑いませんか？



　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　日時

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　２０20年

9月28日（月）

　　　　　　　　　　　　10　　　　　10：00～11：10



場所　　サンライフ防府　　会議室2

対象　　どなたでも

講師　　森本康子

定員　　15名（先着順）

受講料　　　￥　500

持参物　　　飲み物・汗ふきタオル

申込み・問合せ

　8/１5日（土）より受講料￥500　を添えてサンライフ防府（25-0333）

までお申込み下さい。