

茅ヶ崎ラフターヨガクラブ



笑うから楽しい!!

ラフターヨガは笑いの効用とヨガの呼吸法による心と身体 of 健康法です

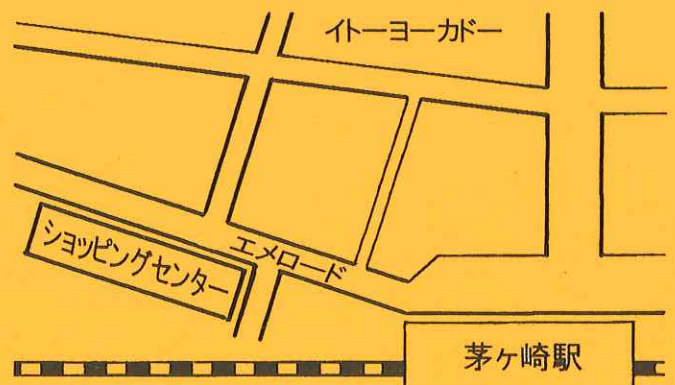
開催日：毎月第1月曜日

(10時30分～12時)

9月2日(月) 12月2日(月)

10月7日(月) 1月6日(月)

11月4日(月) 2月3日(月)



会場：茅ヶ崎ショッピングセンター 1階 「未病改善スペース」

参加費：500円 持ち物：飲物(水など)・汗拭きタオル

連絡先：中川みず江 (ラブちゃん) TEL 080 1174 7418

二見 勝 (弁天のマサ) TEL 090 3540 8212

[当クラブは令和元年茅ヶ崎市市民活動げんき基金補助金事業です]