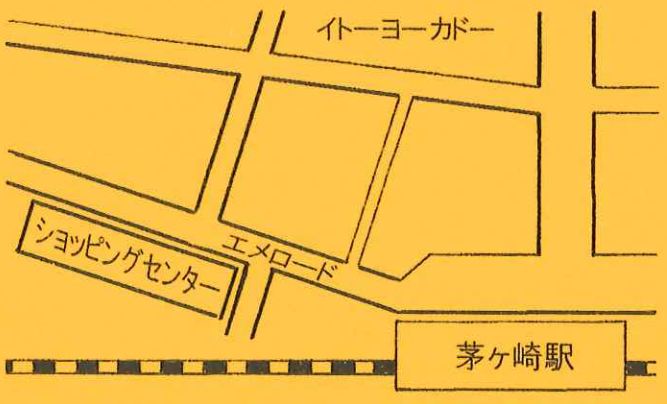
茅ヶ崎ラフターヨガクラブ

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の健康法です

開催日：毎月第1月曜日
（10時30分～12時）

1 月6日(月)　4月6日(月)
2 月3日(月)　5月4日(月)
3 月2日(月)　6月1日(月)



会　場：茅ケ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]