

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

“笑う門には福来る” ラフターとは「笑い」のことです
Laughter Yoga Japan 認定ティーチャーのリードによる
明るく楽しい笑いの場です 皆で一緒に笑いましょう!

日時：毎月1回 月曜日開催
10:00～11:30

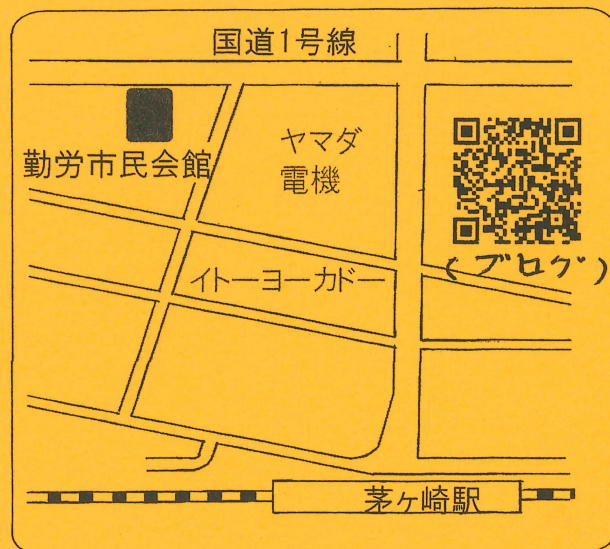
(2月24日/3月10日/4月14日)

会場：茅ヶ崎市勤労市民会館 6階
参加費：500円 A研修室

(お問合せ、ご予約)

中川みず江：080-1174-7418

二見 勝：090-3540-8212



[当クラブは令和元年度茅ヶ崎市市民活動げんき基金補助金事業です]