

# 笑いヨガ（ラフターヨガ）

## 東園田わははの会

### 笑いヨガ（ラフターヨガ）の特徴



冗談、ユーモア、コメディに頼らずに笑う「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた新しい健康法であります。

笑うことで精神的にもリラックスし、無理なく酸素を取り入れられるため、有酸素運動と同じ効果も期待できます。笑いの効果で身体の免疫力を強化し、ストレスを解消することを目的としています。「あハハハハハ〜ハハ〜」

☆開催日（第二・第四木曜日）11/24はお休み

12月	8日	22日
1月	12日	26日
2月	9日	23日

☆時間 10:00~11:40 ☆参加費 1回 500円

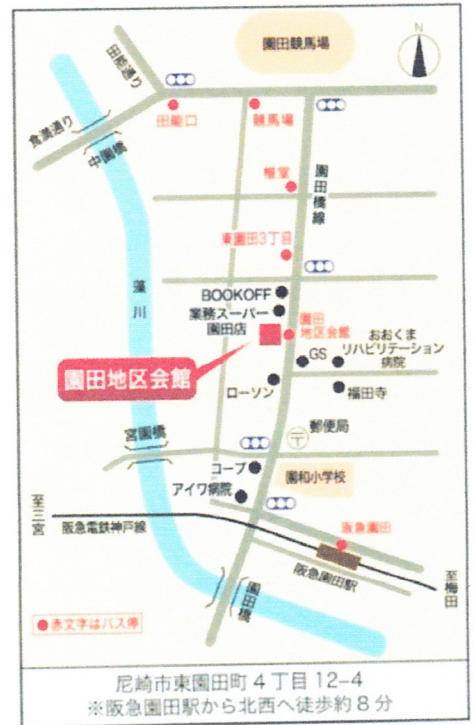
☆場所 園田地区会館・大広間（1F）

いつでも予約なしで参加できます

お水・汗拭きタオルをご持参ください

☆阪急園田駅から北西へ徒歩約8分です

☆阪急園田駅前より阪神バス 20~22 系統「園田地区会館バス停」下車



### 【笑いヨガクラブ・東園田わははの会】



主宰 Laughter Yoga International University 認定

笑いヨガリーダー 坪井 恭一（つぼちゃん）

お問い合わせ・連絡先 080-4978-8183