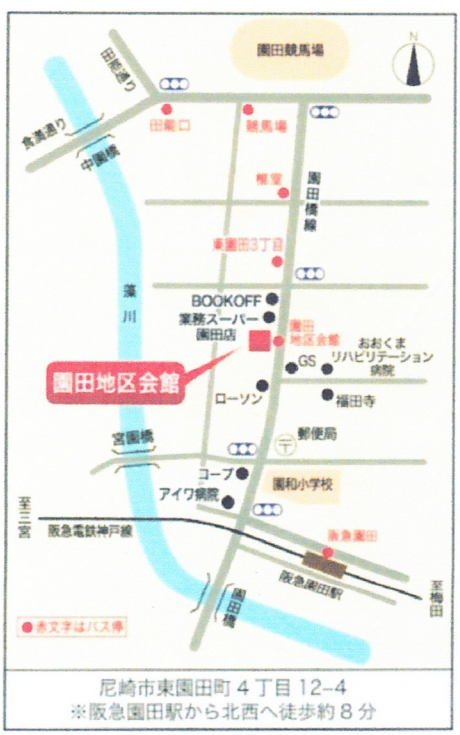
笑いヨガ（ラフターヨガ）

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、コメディーに頼らずに笑う「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ます。笑いの効果で身体の免疫力を強化し、心と体の調和を目的としています。みんな一緒に「あハハハハハ～ハハ～」



尼崎市東園田町４丁目 12-4
※阪急園田駅から北西へ徒歩約８分

☆開催日（第二・第四木曜日）

３月	９日	２３日
４月	１３日	２７日
５月	１１日	２５日

☆時間　10:00～11:45　☆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（きょうちゃん）

お問い合わせ・連絡先　080-4978-8183