



笑いヨガクラブ

にっこり～あはは～
体がゆるみ
微笑みがひろがる～
息を吐くときの気持ちよさ
息を吸うときの気持ちよさを
味わって～\(^-^)/
ゆ～ったり

東園田わははの会

会場 園田地区会館 大広間

(尼崎市東園田町4-12-4)

阪急園田駅から北西へ徒歩8分

毎月第2・第4木曜日

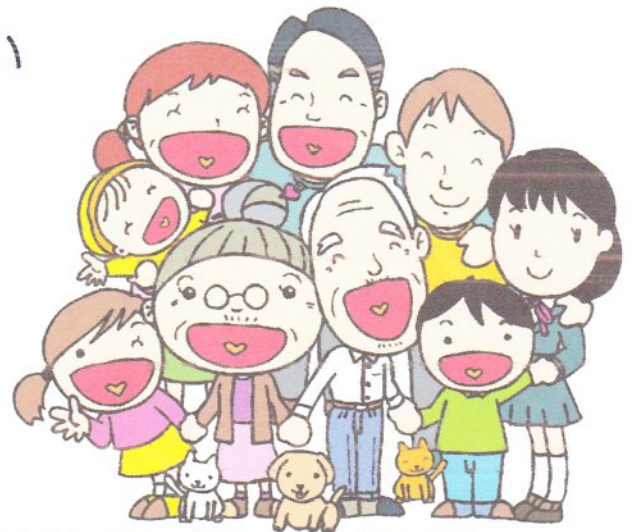
10:00～11:30 (11:45)

3月	4月	5月	6月
8日	12日	10日	14日
22日	26日	24日	28日

1回1回完結・参加費ひとり 500円
こどもさんも一緒にどうぞ (無料)
お水・汗拭きタオルをご用意ください
予約はなくても参加できます

☆笑いヨガの効能

- ①全身に新鮮な酸素の供給
- ②免疫力を向上させる
- ③幸福感をアップさせる
- ④感情の開放と安定をします



主宰者 (連絡先・お問い合わせ先)

Laughter Yoga International University 認定

ラフタ～ヨガ ティチャ～

おぎ いくこ 090-****-****

Laughter Yoga International University 任命

ラフタ～ アンバサダ～

ラフタ～ヨガ リ～ダ～

つばい きょういち 080-4978-8183