

～心と体のリフレッシュ～

『笑いヨガで元気に』

講師 快フィットネス研究所 所長

健康運動指導士

ラフターヨガ認定ティーチャー&リーダー

吉井雅彦先生

(二本松市在住)

ヨガはヨガでも笑いヨガ。
「ラフターヨガ」とも言います。
笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。
椅子にすわったまま簡単にできます。
お気軽にご参加下さい。



日時

平成31年4月19日(金)

午後1時30分～2時30分

場所

健康未来24(国分内科向かい)

対象者:会員・一般の方どなたでもご参加いただけます。お待ちしております。

主催 健康未来24 お問い合わせ先 TEL0248-94-8273