

日本橋笑いクラブ

笑いヨガ

まずは体験！

お気軽に体験にお
越してください～♪

笑う門には福
来る。笑いヨ
ガで心身をほ
ぐします～♪

ストレス解消！
気分に関係なく
笑いの効果を実
感できます。

身体の悩みに応える
筋トレやストレッ
チ、脳トレになる楽
しい笑いの体操♪

笑いの体操と
ヨガの呼吸法で、
気持ちよく身体を
動かしてリラック
ス～♪

会場に来られ
る方ならとな
たでも



3月25日（月）10時～11時45分 B2F 講習室

○動きやすい服装で

○水分補給の水とタオルをお持ちください

笑って元気！

ほぼ毎週月曜日午前10時から11時45分まで活動しています。

お問合せは→090(7112)9951(ナカイまで…メッセージをお残してください)