

# ラフターヨガで 思いきり笑おう！

横隔膜(お腹の筋肉)をよく動かして笑うため、運動にとても近い動きをします。

定員  
30名

※参加者には3時間利用半額券  
を1枚進呈

3月22日(日)  
10:05～11:20  
(受付時間は9:45～10:00)

会場：とやま健康パーク 第1研修室

料金：無料

服装：運動ができる動きやすい服装、  
水分補給できるもの

講師：沼田淑美 氏

ラフターヨガ インターナショナル ユニバーシティ  
認定ティーチャー  
ラフターインバサダー

〈お問合せ・お申込み〉

 とやま健康パーク TEL：076-428-0809

SNSはこちらから↓

