

笑いヨガと魔法の質問

笑って元気!

笑いヨガは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動です。笑っていると気分がよく、元気になります。

魔法の質問でやる気と能力が引き出されます。

笑って元気！心も開放しましょう！



曜日 第2土曜日
時間 13:00~14:00
受講料 1080円/月1回
持参品 動きやすい服装、水分、タオル
講師 石井 智美

11月11日(土)
10月14日(土)
9月9日(土)

体験レッスンお知らせ

笑いヨガ認定講師 魔法の質問認定講師

お申し込み・お問い合わせ **きたみ春光文化教室** TEL0157-69-8511
COOPさっぽろ きたみ春光店2階 (日曜・祝日除く ※事前にご予約ください)