

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

# 魔法の質問と 笑いのヨガ



1 日 講 座

9/8(土)、10/13(土)、11/10(土)

時 間 13:00~14:15  
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  
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)