

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

笑いの 魔法の 質問と ヨガ



1 日 講 座

4月14日(土) 5月12日(土)
6月9日(土) 7月14日(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



日本笑いヨガ協会

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)