

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

笑いヨガ認定講師 魔法の質問認定講師

体験レッスンお知らせ
8月11日・4月8日
5月18日(土)

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