

スクール名

# 笑いヨガ

日程 平成30年 9月11日～10月9日 火曜日

時間 10時～11時15分

場所 明和町総合体育館 会議室

笑いヨガスクール  
はじまりました♪



ヨガの呼吸+笑いで身体と心のリフレッシュ



まずは、ウォーミングアップ♪

手のひらを肌に当てて、血管ストレッチ♪  
血管の位置と血液の流れを整えます。



動いてみましょう！

楽しく笑いましょう♪