

2017年度 第3回 会員研修会



笑って♪元気! 笑いヨガ



- ※日時 : 2018年2月16日(金)
※会場 : ときわプラザ2F (アスティとくしま内)
徳島市山城町東浜傍示1
☎ 088-655-3911
- ※内容 : 「笑いヨガ」
※講師 : あわ*ラフタークラブ
岩野沙織 さん

笑いヨガとは?...

ヨガの呼吸法と笑いを組み合わせた、シンプルでユニークな健康体操です。簡単で楽しいうえに即効果が実感できることから、世界105か国以上に広まっています。

講師紹介

岩野沙織さん。2009年、笑いヨガリーダーになり、笑いヨガクラブ「あわ*ラフタークラブ」を設立。2011年、ラフターインターナショナルユニヴァーシティ認定笑いヨガティーチャーとなる。

タイムスケジュール

9:45~	受付
10:00~	笑いヨガ
11:30	解散



- ◇事前にお申し込みください。定員20名
申込者多数の場合は抽選とさせていただきます。
- ◇託児はありません
- ◇申込締切日 2018年2月9日(金)

【お申込み お問い合わせ先】
徳島ファミリー・サポート・センター
TEL 088-611-1551