

# 特別プログラム



## 笑いヨガ



「笑いヨガ（ラフターヨガ）」とは？

笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れることで、心身共にすっきりし元気になることができます。だれでもすぐにでき、冗談、ユーモア、コメディに頼らない「ただ笑うだけ」の画期的なエクササイズです。

「ラフターヨガ」の「Laughter ラフター」は、「笑い」という意味です。

【日 時】 2017年2月5日（日）

【時 間】 11:00～12:00

【場 所】 むさしYMCA体育室

【定 員】 30名 **※要予約**

【参加費】 ウエルネス、ファミリー、ホリデー、学生・・・無料  
デイトム、アクア、ナイト・・・・・・・・・・500円  
外部（会員でない方）・・・・・・・・・・1000円

磯貝 由貴子  
インストラクター



どなたでもご参加できます！お誘いあわせの上ぜひご参加ください。