

2024

1月

新講座

開運 免疫力アップ

# 美声題字 仙石由美 & 笑いあはヨガ女性限定

笑いヨガティーチャー ボイストレーナー 吉田 由美

## 笑って元気！楽しい笑いヨガ

日常生活で笑うことが少なくなったと感じていませんか？  
インド発祥の笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた  
**笑いヨガ**。そして発声・発音・滑舌のボイストレーニングで  
声を磨く**美声講座**。2つを楽しめるお得な90分で、  
10歳若返るかも！？《1・4・7・10月に募集する3ヵ月講座》



【開講日】 第1・3月曜日 11:30~13:00

(1/15、29、2/5、19、3/4、18) ※正月休みの変則日程注意

【受講料】 3ヵ月(6回)分 14,520円(税込)

【持ち物】 動きやすい服装(私服でも可) 飲料水

(必要な方は フェイスシールド、タオル、バスタオルなど床に敷くもの、除菌シート)

笑いによる  
健康効果

- ・免疫力・活力アップ ・疲労回復
- ・ストレス解消 ・認知症予防 など



詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

- ※受講料には維持管理費が含まれています。
- ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
- ※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
- ※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ  
初めてご入会される方は、  
別途登録料550円(税込)が必要です。



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

☎0120-53-8164

10:00~19:00(日曜日は17:00まで)

QRコードから  
簡単申し込み!

11/30(木)10時受付開始