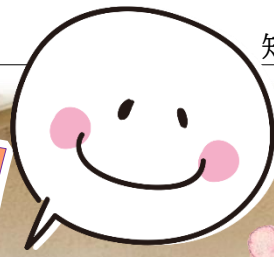


★お好きな月から入会できます★
満席の場合はキャンセル待ちもできます



笑って元気に! 楽しい健康教室



「笑いヨガ」は、ヨガの呼吸法を取り入れ、インド人のマダン・カタリア医師がエクササイズとして考案、ブームになり、世界120カ国以上に広がりました。その「笑いヨガ」の要素を取り入れ、楽しく体を動かし（笑い体操）、脳トレや呼吸法、瞑想・リラクゼーションなどを行います。

～笑うことは免疫力、肺の機能を高め、
プラス思考になり、人生が楽になります～



※現在はマスクを着用し、ソーシャルディスタンスを守って行っています

性別・年齢を問わず、どなたでも受講できます。

新しい生活様式を取り入れながら体を動かし健康になりましょう!

- ＊講師＊ Dr.Kataria School of Laughter yoga 認定講師 **太田久美子**
- ＊開講日＊ **第2・4木曜 13:30～15:00**
- ＊受講料＊ **3ヵ月(6回)分 10,230円(税込)**
- ＊持ち物＊ **動きやすい服装、水分補給できる飲み物**

詳細は下記連絡先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資料製作費が含まれています。
※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変わりますので、お問い合わせください。
※お申込み人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。
※ホームページからもお申込みいただけます。⇒ www.chunichi-culture.com/chiryu/

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(500円+税)が必要です。

申し込み方法
受講料など

詳しくはQRコード
または中日文化センターホームページから

