

心も体も元気になーれ

ホーホー ハハハ

ヤッターヤッターイエーイ！！

ラフターヨガ(笑いヨガ)

無料体験会のお知らせ

最近 TV などで話題のラフターヨガ(笑いヨガ)を
あなたも一度体験してみませんか？

どなたでもご参加ください。障害のある方・ご高齢の方も大丈夫！
「ワッハッハ～」と笑って心も体も元気になりましょう～！！

	第1回 無料体験会	第2回 無料体験会
日時	5月16日(土) 10:00～11:30	5月24日(日) 10:00～11:30
会場	日立システムズホール仙台 (旧名 青年文化センター) 3F 和室1・2	南光台市民センター 和室
定員	30名(和室用椅子10脚)	20名(座布団対応)

持ち物・水などの水分補給できるもの・タオル

《問い合わせ・お申し込み》

主催： 嬉し☆楽しラフタークラブ (南光台ラフター教室)

指導者：ラフターヨガ ティーチャー ココママ(佐藤)・よしみ chan

連絡先：自宅)022-272-6696 携帯)090-9748-3909 (佐藤)

人数把握のため、事前にご連絡くださいね～^v^*お電話まってま～す