

平成26年度 第3回健康スポーツ講座

～笑いの健康体操で心と頭のリフレッシュ!～

笑いヨガ

笑いヨガとは、「笑いの体操」と「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内に取り入れることができます。気持ちが前向きになり、ストレス解消や美容にも良い笑いの体操です。

《日 時》 平成27年3月14日（土）午後2時から3時30分まで

《場 所》 ベイコム総合体育館 地下1階研修室

《対 象》 中学生以上

《定 員》 50人 先着順 ※要予約

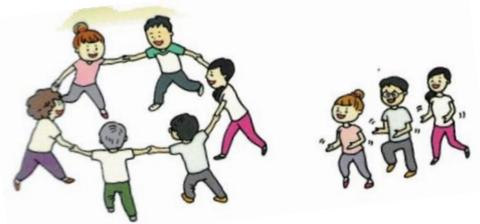
《内 容》 講話・実技

《講 師》 Laughter Yoga International University
認定笑いヨガティーチャー 池川 成子 先生

《持 ち 物》 動きやすい服装・水分補給できるもの・汗拭きタオル・筆記用具

《受付開始》 平成27年3月4日（水）午前9時から

《受付方法》 ヘルスエリア事務室窓口でお申込みください。（電話受付可）



参加料無料

《お問合せ》

ベイコム総合体育館（尼崎市記念公園）地下1階 ヘルスエリア事務室

（公財）尼崎市スポーツ振興事業団 ☎（06）6481-0201

（月曜日休館）