

酸素をたくさん取り入れられ、健康と活力が実感できます！
経験・年齢・性別を問わず、どなたでもお気軽にご参加ください♪



笑いヨガ教室

笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせた
誰でもできる笑いの健康法

日時 平成29年7月22日(土)
10:00~12:00(受付9:30~)

場所 宮崎市佐土原体育館 会議室

講師 健康運動指導士・笑いヨガティーチャー 濱砂 道世 氏

参加料 お1人様300円 **定員** 先着20名(事前申込)

準備品 動きやすい服、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

●電話・FAX・E-mailにて下記の宛先までお申込みください。

宮崎市佐土原体育館 〒880-0211 宮崎市佐土原町下田島20688-74

TEL 0985-73-7223 FAX 0985-75-0155

E-mail sad-sports@mppf.or.jp HP <http://mppf.or.jp/sadowara/>

主催 / 一般財団法人 みやざき公園協会

佐土原体育館「笑いヨガ教室」参加申込書

代表者氏名			
住所		電話	
参加人数	大人	名	子ども(中学生以下) 名

主催/指定管理者 一般財団法人みやざき公園協会