

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

2019年12月15日(日)

10:00～12:00 (受付9:30～) ※雨天決行

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15名

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

申込締切

12月13日(金) ※要事前申込

●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/>



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