



# 笑いヨガ教室

笑うことで姿勢や呼吸法を学び、自律神経の働きや内臓器官の働きを整えるヨガです。楽しく笑って心身共に健康になりましょう♪  
性別・年齢は問いません。お気軽にお申し込みください☆

**6月25日 土曜日 10:00～11:30**

- ◆場所：宮崎市佐土原西体育館 アリーナ(佐土原中学校前)
- ◆講師：濱砂 道世氏(健康指導士・笑いヨガティーチャー)
- ◆参加費：1人300円 ◆定員：20名(要事前申込)
- ◆準備品：動きやすい服装・タオル・飲み物・シューズ

■お問合せ・お申込みはこちら

佐土原町域体育施設 管理事務所 宮崎市佐土原町下田島20688-74

TEL: 0985-73-7223 E-mail: sad-sports@mppf.or.jp

FAX: 0985-75-0155 URL: <http://mppf.or.jp/sadowara/>