

身体がよろこぶいい笑い、 ラフターダンスヨガ

笑

い ヨ ガ



「ラフターヨガ」とは笑いとお呼吸を組み合わせた健康体操です。酸素を自然に体に取り入れ心身ともにスッキリ、元気になります。誰でも簡単にでき、冗談、ユーモア、コメディに頼らない「ただ笑うだけ」の新しいエクササイズです。



ラフターヨガの効果

- 脳の活性化
- 免疫力向上
- 人間関係の円滑化



講師：藤島 壽子



2008年 ラフターヨガリーダー資格取得
2009年 ラフターヨガティーチャー資格取得
2017年 ラフターヨガアンバサダー
現在、NPO法人ラフターヨガジャパン理事

2008年ラフターヨガ和歌山を設立し、教室を始める。
2012年リビングにてラフター講座開催
2019年にリビング教室を引き継ぎ、現在はリモートにて週1回笑い続けている。

体験会

5月26日(木)

スケジュール & 料金

クラス名	レッスン時間	月謝(月2回)
ラフターダンスヨガ	第2・第4 木曜日 12:45~14:00(75分)	2,750円

MOVIN' HIGH
STUDIO

JR和歌山駅東口スタジオ
☎073-488-8268

