

朝から笑う健康体操

in 富士西公園

体操をしながら笑うことで血行が良くないからだはポカポカ、痛みやコリやイライラを解消して 心も体も元気になります！

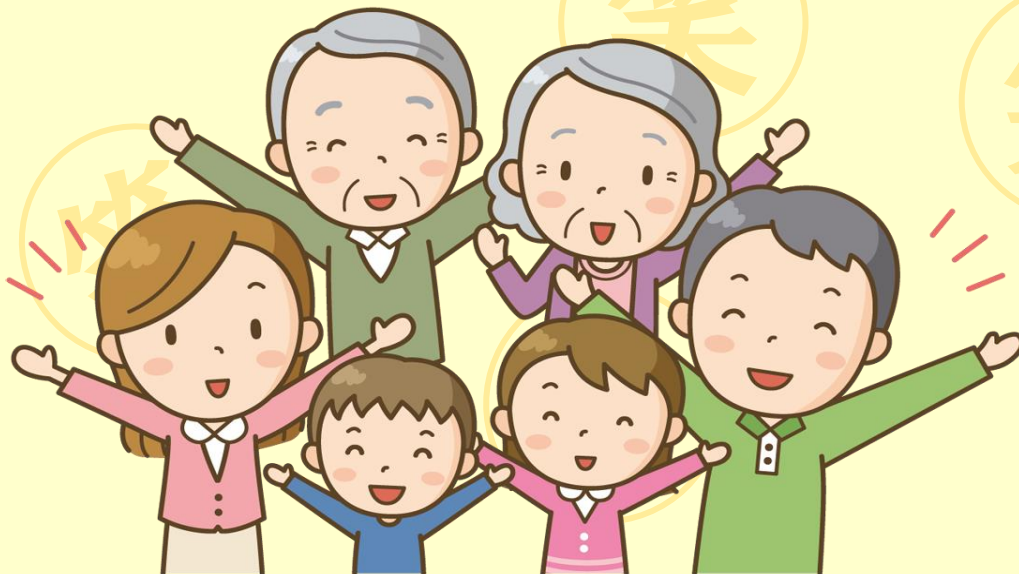
日時 : 毎月第2日曜日

朝8:30~9:00

場所 : 入山瀬 富士西公園

年齢 : 3歳~120歳

★申込不要・無料・小雨決行



車椅子でもOK!



コロナウイルス感染防止対策の為マスク着用で広がって行きます

笑いヨガは
マットの上でポーズをとるヨガではありません。ラジオ体操のように外で立って行います。子供から高齢者まで誰でもできる『笑って元気』になる健康体操です。

お問い合わせ

ラフタークラブなごみ 小林
TEL 090-4409-8234
Mail info@laughter753.com
HP laughter753.com

