

# 笑ってストレスフリー in 和靴

## 体験会！笑いヨガ&プチヨガ棒

「笑いヨガ」はインド人のお医者さんが考案したユニークで新しいエクササイズ！ 全世界 110 ヶ国まで広がっていて子供から大人まで、どなたでも簡単にできます。今回の体験会では、その「笑いヨガ」に加え、姿勢矯正に最適のプログラム＝ヨガ棒も、ちょこっと体験できちゃいます。身体ほぐれますよお～！！

日 時: 2018年4月30日(月) 10時～11時 (60分)

次回 5月21日(月)10時～11時30分(90分)

場 所: 静岡県浜松市北区三方原町 100-2 和靴(なごみぐつ) 浜松工房

TEL.053-525-6070

参加費: 体験価格1000円  
(次回 90分 2500円)

持ち物: タオル、飲み物、  
ヨガマット(またはバスタオル)  
動きやすい服装でお越しください

定 員: 25名

申 込: pipopa888 代表 有川陽大(ありかわようだい)まで

電話 080-3695-5846

メールアドレス:youdai555@gmail.com



講師 有川陽大プロフィール

「静岡県初の笑いヨガ資格者、企業向け、介護向け、SBS 学苑講師

また、テレビ 6 回、ラジオ 4 回出演、最近は大橋正純さんの、てっぺん静岡に出演」