

健康都市大学

笑って健康! ラフターヨガ

参加費

無料

家族や友人
おひとりでも
大歓迎!

5月17日(日)

14:00~16:00(受付開始13:30~)

大和市渋谷学習センター 2階 多目的ホール

対象:小学生以上の大和市内在住

在勤・在学の方

(小学生は保護者同伴)

※保育はありません



うどの まりこ
講師:鵜殿眞理子氏
(トータルフィットネスコーディネーター)

子供から大人まで楽しめるプログラムを
多数用意して地域の人たちが毎日HAPPY♪に
笑って過ごせるお手伝いをしています☆

ラフターヨガとは・・・

笑うエクササイズとヨガの呼吸法を
組み合わせた健康体操です。

運動が苦手な人も楽しく参加できます。

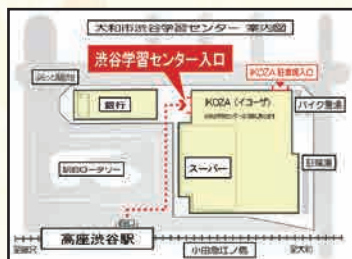
いっぱい笑って、心も体もリフレッシュ!!!

持ち物:タオル・フタ付きの飲み物(水筒、ペットボトル等)

動きやすい服装でご参加ください。

〈お申込み〉3月12日(木)10:00~受付開始 先着40名
大和市渋谷学習センター窓口または電話 TEL:046-267-2027

★ホームページQRコード★



《アクセス》

小田急江ノ島線 高座渋谷駅下車 西口から徒歩2分

※天候や交通機関の運行状況、その他不可抗力により
開催が中止となる場合がございます

※渋谷学習センターの専用駐車場はありません
なるべく公共交通機関をご利用ください

(渋谷学習センター等があるIKOZAビルの駐車場は有料です)