

梅ちゃんと

笑いヨガで笑って健康に！

ラフターヨガ

最近、笑っていますか？

笑いとお呼吸の超簡単エクササイズ。心も体もストレッチ。

難しいポーズなどありません。どなたでも参加できます。

芸人・梅ちゃんが楽しくリードいたします。



講師：梅ちゃん（梅田和佐）

ラフターヨガインターナショナル
ユニバーシティ認定ティーチャー
イベントパフォーマー
（紙芝居・南京玉すだれ・獅子舞など）

梅ちゃんレッスンは3タイプで絶賛受付中！

1

オンライン

ラフターヨガ（笑いヨガ）
クラブ・笑おう会

日時：毎週火曜日10時～11時
会場：パソコン、スマホ画面前
ZOOM利用
参加費：500円

2

リアル（対面）

ラフターヨガ（笑いヨガ）
クラブ・笑おう会

日時：毎週木曜日10時～11時
会場：東京都世田谷区大蔵付近
地区会館など
参加費：500円

3

出張

出張ラフターヨガ

日時、会場、参加費は
ご相談いたします

予約・お問い合わせはこちら

笑おう会（梅田）

Mail 310umeda@gmail.com
Tel 090-9961-6575
HP <http://www.umedanagisa.com>

詳細はこちら

