

# 笑ってカラダゆるめるclass

-powered by Laughter Yoga International-

## 【サンプラザ教室のご案内】

笑いのエクササイズを活用した深い呼吸で、頑張っている私のカラダをゆるめてリラックス。安心・安全をご自分の中から汲みあげて、誰とでもなかよしになれる元氣と感謝をチャージしましょう。

あらゆる活動に応用の効く笑いの心地良さと科学的な根拠も習得できます。

開 講 日 : 第1・第3 金曜日  
開 講 時 間 : 10:00~12:00  
場 所 : 札幌サンプラザ 4階 茶室  
開 講 者 : 中林 竜史 (なかばやし りゅうじ)

入 会 金 : 1,000円(税込)  
受 講 料 : 1回/2,000円(税込)  
※入会金なしで単発参加の場合 2,500円(税込)

定 員 : 10名  
備 考 : 飲み物(任意でご持参ください。)  
動きやすい服装でお越しください。



お問合せ・申込

中林 竜史 (なかばやし りゅうじ)

☎090-6698-4966

【札幌サンプラザ 文化教室】

〒001-0024 札幌市北24条西5丁目1-1

公式HP: <https://www.s-sunplaza.or.jp/>

