オルモいきいき倶楽部

坂戸市文化施設オルモ
オルモカルチャー倶楽部2025

～ 心と身体を笑いでつなげる ～

みんなで楽しく笑いヨガ

笑いヨガとは・・・
「笑い」と「ヨガの呼吸法」を取り入れた健康法。
お子様から年配の方まで幅広く楽しんでいただけるエクササイズです。

10/29（水）　11/29（土）　12/20（土）　1/25（日）　2/15（日）　3/14（土）

時　間　10:30～11:30

対　象　どなたでも

会　場　オルモ３階 中練習室

持ち物　飲み物・動きやすい服装
（ヨガのポーズはとりません）

定　員　20名（先着順）

各回ごとの募集となりますので、ご参加の際は、
そのつど必ずオルモまでお申込みください。

受講料　1,000円／回

講　師　坂戸ラフターヨガHAPPY
ラフターヨガ インターナショナルユニバーシティー認定
ラフター（笑いヨガ）リーダー
ジョイリズムインストラクター

井澤きみ氏　石田あや氏

お問い合わせ・お申込みはオルモまで　お電話または窓口でおたずねください。

坂戸市文化施設オルモ　TEL:049-282-2511
坂戸市芦山町1-2（北坂戸駅東口１分）

主催 / 坂戸市文化施設オルモ（指定管理者：株式会社ケイミックスパブリックビジネス）