



感謝クラブのりゅうちゃん&ぼんちゃんです!!

笑顔をもっとに、四ツ谷笑いヨガクラブをはじめ、
各種セミナーを開催しています!!



笑いヨガは「笑いを育むエクササイズ」「自然と湧き上がる
笑いの瞑想」「クールダウンのリラクゼーション」3つの要素
から構成されています。笑う体操なので、ひとりでも、理由が
なくても、笑うことができる新しい健康法です。笑いヨガの
本当の効能は十分なエクササイズの後のリラックス状態で得ら
れます。ぜひ、体験してみてください!!

四ツ谷ラフタークラブ

場 所☆四谷保健センター

日 時☆毎週水曜日 10:30~12:00

毎月第3木曜日 19:00~20:30

参加費☆500円 年会費なし

ビューティ&スリムをテーマに、ダイエットとビュー
ティのサポートを行います。こころとからだの贅肉を
取り去り、キレイになりましょう!!

『笑いの効果』笑うだけでこんな効果があることご存知ですか?

- ◎ 幸せ脳内物質「セロトニン」を増加させる!!
- ◎ 脳をリラックスさせ、リラックスにより集中力を高める!!
- ◎ 免疫力を高めるナチュラルキラー細胞（NK細胞）を活性化する!!
- ◎ 笑いの深呼吸は肺に溜まっている毒素を体外に排出する!!
- ◎ 脳内モルヒネ（鎮痛作用をもつエンドルフィン）が増加!!!!

楽しくて!
簡単!
経済的!!

ラフターヨガティーチャー
山内榴子（りゅうちゃん）
ラフターヨガリーダー
塩貝美薫（ぼんちゃん）

ラフターヨガリーダー養成講座

場 所☆四谷保健センター

日 時☆毎月第3・4水曜日

9:30~17:00（7H×2日間）

受講料☆3万2400円（税込）

（2日間の昼食代、講習、公式認定書、
マニュアル、を含みます）

笑いヨガリーダーになるためには、ユーモアのセンス
などの特別な資格は必要ありません。どなたでも2日
間のトレーニングで、楽しく笑いながら笑いヨガの知
識を深めることができます。お仕事やプライベートで
「自分の周りに笑いをもっと取り入れたい!」「ただ
笑いたい!」という方も大歓迎です。

☆☆☆こんな方にお勧め☆☆☆

- ✓ 毎日を自信を持って楽しく過ごしたい!
- ✓ 運動不足を解消し楽な有酸素運動を探している!
- ✓ コミュニケーション力を身につけ、もっと社交的に
なりたい!