

| | | | |
|------------|-------------------|-----|----------------------------|
| 講座 ジャンル | 笑いヨガ & フォークダンス | 教員名 | たけうち 竹内 あつこ あつ子 |
|------------|-------------------|-----|----------------------------|



笑いヨガ & フォークダンス

笑いヨガ
笑いの体操
ヨガの呼吸法
新しい健康法
幸せホルモン
抱擁ホルモン
幸せホルモン
オキシトシン
快樂ホルモン
のエンドフィン
やる気ホルモン
ドーパミン
不安・ストレス軽減
心身のリラックス



笑って
踊って



楽しい
体操



うたって
♪~



水戸黄門体操

