

ヨーガ教室

～心も体もすっきり！～

ヨーガを気軽に体験できるチャンス！
ぜひ一度体験してみてください！

ヨーガクラスでは…

呼吸法→瞑想→ディープリラクゼーション
を実施します♪



初心者の方大歓迎です！

参加無料
当日参加OK！
好きな時間で自由に入室・
退室OKです！



ヨーガ講師
石垣 倫子 先生

開催日

12月11日(水) 13:00～
(ZOOMで開催)

12月18日(水) 13:00～
(ZOOMで開催)

対面、Zoom共に**予約不要**(当日参加OK)です。
保健管理センター2階で実施します。
ヨガマット完備しています！
Zoom IDは、大学のメールで送信します。
ご自由にご参加ください！

<お問い合わせ先>

保健管理センター

TEL: 058-293-2173 (平日 8:30～17:00)

Email: hokencen@t.gifu-u.ac.jp