

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
2月26日（水）
13：00～
（ZOOM で開催）

予約不要（当日参加 OK）です。
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