

# どこでもできる簡単ヨガ ～壁を使って～

今回はウェルネスデーと同日開催  
ヨガに~~対面~~参加した方はキウイがもらえます！  
食事と運動の両面から健康について  
考えましょう♪

## 7月8日（水）

第1部 12:20～12:50

第2部 13:00～13:30

**1部・2部入れ替え制**

**両方の参加も大歓迎です！**

方 法：対面+Teams

(TeamsのIDは大学のメールで送信します)

場 所：岐阜大学保健管理センター2階

持ち物：水分、タオル

服 装：動きやすい服

備 考：事前予約制。予約はこちら→

講師

岐阜大学教育学部教授

TriYoga Level1 公認ティーチャー

熊谷 佳代 先生



予約form

