

# ヨーガ教室

～心も体もすっきり！～



心身の健康増進を目指し、  
専門講師をお迎えし、ヨーガクラスを  
開催しています。

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！

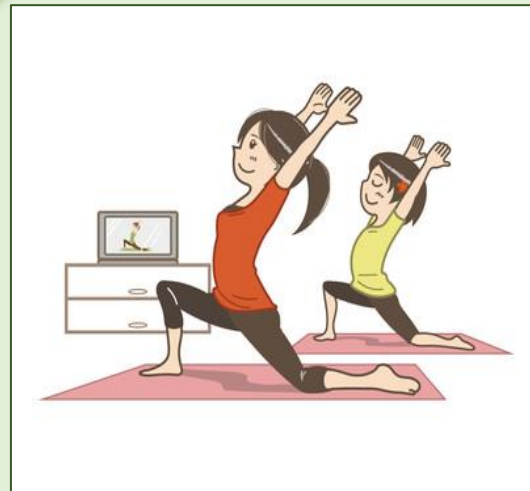
開催日 4月21日(水) 13:00～  
(対面とZoom同時開催)

4月28日(水) 18:00～  
(Zoom配信のみの開催)

保健管理センター2階多目的室を  
ヨーガ体験スペースとして開放しています。  
(大型モニター、ヨガマット完備)  
利用希望の方はご連絡ください。

Zoom配信での参加は予約不要です。  
Zoom IDは、開催日の前週金曜日と前日に  
大学のメールで送信します。  
ご自由にご参加ください。

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

対面クラスの予約は保健管理センター受付、電話、メールで！  
部活仲間での参加や男子学生もお待ちしています！

<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)

E-mail: [hokencen@gifu-u.ac.jp](mailto:hokencen@gifu-u.ac.jp)

