

# 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!

<1月のテーマ>

チャレンジする気持ちを持つには??



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



1月12日(水) 18:00~  
開催日 (Zoom 配信のみ開催)

1月26日(水) 13:00~  
(対面とZoom同時開催)

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。

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)

