

# ヨガ教室 ~心も体もすっきり!~

ヨ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!

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

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!



ヨガ講師  
石垣 倫子 先生

開催日 1月11日(水) 13:00~  
(Zoom 配信のみ開催)  
1月18日(水) 13:00~  
(Zoom 配信のみ開催)  
1月25日(水) 13:00~  
(Zoom 配信のみ開催)

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。



<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)

