



# 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！

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。

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

3月1日(水)

13:00～  
(Zoom 配信のみ開催)

3月22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)

