



# 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!

ヨーガクラスでは…  
呼吸法→瞑想→ティープリラクゼーション  
を実施します♪



初心者の方大歓迎です! 📖

参加無料  
当日参加 OK 予約不要!

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



<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)

5月17日(水) 12:30~14:00  
(対面のみ)

5月24日(水) 13:00~14:00  
(Zoom 配信のみ開催)

対面、Zoomともに**予約不要**です。  
対面教室は保健管理センター2階で実施しま  
す。ヨガマット完備しています!  
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!!

