

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

6月21日(水)

13:00~14:00
(Zoom 配信のみ開催)

6月28日(水)

12:30~14:00
(対面のみ)

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!!

