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！

初心者の方大歓迎です！

開催日

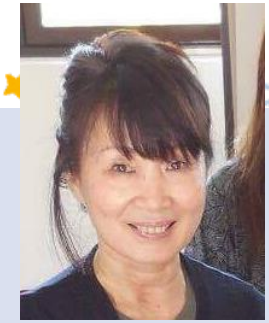
11 月 8 日(水) 13：00～
（Zoom 配信のみ開催）

11 月 22 日(水)12：30～
（**対面**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当日に
大学のメールで送信します。
ご自由にご参加ください。

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

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。

＜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@t.gifu-u.ac.jp