

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・退室〇Kです!



対面、Zoom 共に予約不要(当日参加 OK)です。

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、大学のメールで送信します。

ご自由にご参加ください!!



ヨーガ講師 石垣 倫子 先生

くお問い合わせ先> 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

