

ヨガ教室

リフレッシュしませんか？

ココロもカラダも

大学生活を軽やかに過ごすために

心もカラダも整う リラクゼーションヨガ

日時

【3限・4限】

- ① 10月23日（水） ② 11月27日（水）
③ 12月25日（水） ④ 2月26日（水）

テーマ

- ① 肩こり改善ヨガ ② 腰痛改善ヨガ
③ 筋肉をほぐすヨガ ④ リラックスヨガ

場所

大学会館2階 和室

持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物

【予約制】

学生・教職員 参加可能

お問い合わせ・ご予約はこちら

電話：055-220-8565 メールアドレス：soudanyoyaku@yamanashi.ac.jp

