



— YOGA —

ヨガは、サンスクリット語で「つながり」を意味します。心と身体がつながっている状態を表し、呼吸や姿勢、瞑想を組み合わせ、心の安定とやすらぎを得るものです。

春学期限定 **朝ヨガ** AM 9:00～10:30 開催

~~5月24日(火) 屋外 (OICフィールド 小ホッケー場) 終了~~

6月24日(金) **D171** (申込締切: 6月22日) ※

7月 6日(水) **D171** (申込締切: 7月4日) ※

※開催場所が D171 (D棟内) に変更になりました!

コロナ禍で運動不足や生活リズムの乱れなどありませんか?

ヨガ初めての方、留学生、男子学生、大歓迎です!

動きやすい服装で、お水やタオルはご持参ください。

<申込フォーム>
下記より申込ください
(各回/定員10名)



お問合せはこちら

OIC学生サポートルーム

Tel : 072-665-2130

Email : o-go-2@st.ritsumeai.ac.jp