



— 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。

秋学期 **リラックスヨガ** 16:30~18:00

**10月21日 (金)** 学生ホール1 (D棟1階)

**11月24日 (木)** 学生ホール1 (D棟1階)

**12月 6日 (火)** 学生ホール1 (D棟1階)

※60分間のヨガのあと参加者交流です (自由参加)

運動不足や生活リズムの乱れ、身体の不調などありませんか？

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> ※10月20日 (木) 正午**  
**10月の回は下記より申込ください。(定員15名/各回)**

11月および12月の回の申込は、後日manaba+Rにて案内します。



**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