



— 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)~~ **終了**

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＞ ※11月22日(火) 正午✕

11月の回は下記より申込ください(定員15名/各回)

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