



— 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20日(金) D171 (D棟1階)

11月16日(木) D171 (D棟1階)

12月15日(金) D171 (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19日(木) 正午〆
10月の回は下記より申し込んでください。(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.ritsumei.ac.jp