



— 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＞ ※12月14日（木）正午✕
12月の回は下記より申してください。（定員15名/各回）



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