

# ほっこり椅子ヨガタイム

“Hokkori” Chair Yoga Time



椅子に座ったままできる簡単なストレッチで、肩回りや背中をほぐしましょう。  
Let's try easy yoga which can be practiced while sitting in a chair to loosen up your shoulders and back.

**12月22日（金） 16：20～17：00**

**衣笠学生サポートルーム（SSR）フリースペース  
研心館 Kenshinkan 2F（西側外階段から）**

参加申込: <https://forms.office.com/r/xjSFpCaETR>

衣笠学生サポートルーム [ssrkik@st.ritsumei.ac.jp](mailto:ssrkik@st.ritsumei.ac.jp)

