



— 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。

春学期限定 **朝ヨガ** AM 9:30～10:30 開催

5月15日 (水)

6月 7日 (金)

7月10日 (水)

【場所】 D171 (D棟1階)

\* 着替えは、D棟1階の更衣室をご利用ください

朝のリラクセーションは気分をすっきりさせ、集中力を高めます。

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＞

下記より申込ください (各回前日まで)  
(各回／定員15名)



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