



— 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 **朝ヨガ** AM 9:30～10:30 開催

① ~~10月23日 (水)~~ 済

② **11月13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

* タオル・お水は各自持参ください

* 動きやすい服装でご参加ください

* 12/11 (水) ・ 1/17 (金) 16:30～ 夕方ヨガ開催予定 (後日案内)

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。

春学期好評だったため、秋学期も2回限定で朝に実施します。

ヨガ初めての方・留学生・男子学生大歓迎です。

<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.ritsumeai.ac.jp