



— 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 **夕方ヨガ** 16:30～17:30 開催

12月11日 (水) 【D171 D棟1階】

1月17日 (金) 【D171 D棟1階】

夕方のヨガで1日の疲れを癒し、リラックスすることで夜もよく眠れます。

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。

着替えは、D棟1階の更衣室をご利用ください。

<申込フォーム>
下記より申込ください
(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