



— 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

10月29日 (水)

11月14日 (金) 【場所】 D171 (D棟1階)

12月 3日 (水)

* 着替えは、D棟1階の更衣室をご利用ください

朝のヨガ・リラクゼーションは集中力を高め、緊張緩和にも効果的です。

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、お水やタオルは持参してください。

<10/29 申込フォーム>
下記より申込ください (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.ritsume.ac.jp