OIC学生サポートルーム（SSR）
ストレスマネジメント企画 2026



― 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、瞑想を組み合わせて、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28日 (水)~~

11月20日 (金) 【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

12月 9日 (水)

朝のヨガ・リラクセ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。

＜11/20 申込フォーム＞
下記より申込（11/19正午まで）
（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