

スポーツ・健康学部

笑顔と心の安らぎへ

# ～幸せヨガI～

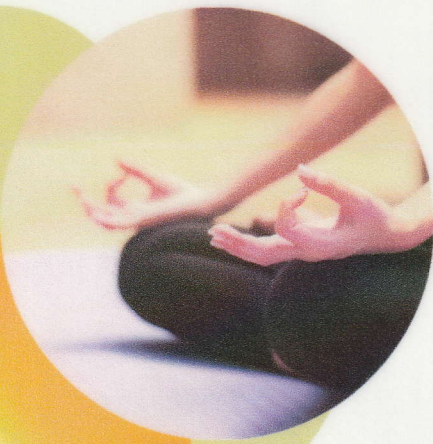
講師：綾田 典子

日時：第1・3水曜日 10:00～11:30


会場：まちづくり市民センター1Fプレイルーム

持ち物：ヨガマット、飲み物、バスタオル

BODY/MIND/SPIRITUAL



心身を鍛え、整えます  
呼吸法を学び  
瞑想の時間を



穏やかさ、安らぎを  
私自身へ  
大切な家族・仲間へ  
広げていきましょう

解剖学・心理学・哲学の  
YOGAクラスです