

スポーツ・健康学部

笑顔と心の安らぎへ

# ～幸せヨガII～

講師：綾田 典子

日時：第2・4水曜日 10:00～11:30

会場：まちづくり市民センター2F 多目的室2

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

初めての方もぜひご参加ください

椅子や補助具を必要に応じて使用します

