

24-D-09

スポーツ・健康学部

笑顔と心の安らぎへ

～幸せヨガ！～

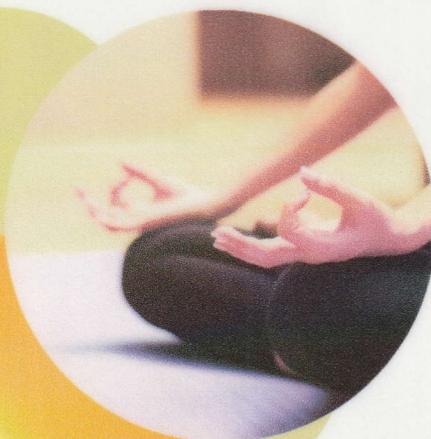
講師：綾田 典子

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