

地 域 密 着 ヨ ガ

マット不要！参加無料！

9/22, 11/17(月)
10/24, 1/23(金)
18:00~19:00

定員
15名

対象：小学生以上

実施場所：目白大学 サブアリーナ (4号館/地下2階)

リラックス
ヨガ

適度にからだを動かしながら、
身も心もほぐしていきます。初
めての方も、経験のある方もど
うぞお越しください。

運動は苦手だけど、
少し体を動かしたい!!
子どもと一緒に
ヨガをやりたい!!
区民ではないけど
無料だし参加したい!!

10/11, 2/14(土)
13:00~14:00
12/6, 2/28(土)
10:00~11:00

定員
10名

対象：どなたでも

実施場所：目白大学 サブアリーナ(4号館/地下2階)

ビギナー
ヨガ

お子様も同伴できます！お子様
連れでない方、どなたでも参加
できます。

お気軽に
ご参加ください！

お申し込み・お問い合わせ



柴田景子(しばたけいこ)/大学・短大体育教員



03-5996-3121(受付時間 10:00-15:00 月-金)
(目白大学・目白大学短期大学 地域連携・研究推進センター)



shibata@mejiro.ac.jp

(QRコードが読み込めない方は☑してください)



こちらから
お申し込みください

※お盆、年末年始等 閉室
メールで問合ください