

地 域 密 着 ヨ ガ



マット不要！参加無料！



4/30、5/28、 定員
7/16、23 (水) 15名

18:00~19:00 対象：小学生以上

実施場所：サブアリーナ (4号館/地下2階)

ビギナー
ヨガ

呼吸の仕方、体の動かし方等、
ひとつひとつ丁寧に進めていき
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。

4/19、5/17、6/21 定員
7/5、8/30 (土) 10名

10:00~11:00 対象：どなたでも

実施場所：サブアリーナ(4号館/地下2階)

4/19、5/17 ホスピタリティルーム(1号館/3階)

子連れok
ヨガ

5歳未満のお子様も同伴できま
す。お子様連れでない方でも参加
できます。子どものいたずらも温
かく受け入れてください。

ヨガをやったことがない
体が硬い、運動不足：
ご興味ある方なら、
大歓迎です！



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 9:00-15:00 平日)

(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)

※お盆、年末年始等 閉室
メールで問合ください



こちらから
お申し込みください