

ホ

ッ

と

ヨ

ガ

マット不要！参加無料！



10/27(火), 11/6(金)、
12/7(月), 1/8(金), 1/20(水)

18:00~19:00 実施場所：サブアリーナ

ビギナー
ヨガ

一つ一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。

ヨガが初めての方、体が硬い方、
運動不足の方も大歓迎です。
ホッとひと息、自分をいたわる、
丁寧なひとときを：



9/28(月) 18:00~18:45
11/10(火) 実施場所：教室
12/16(水) (後日、連絡いたします)

教室
ヨガ

椅子に座って、呼吸と体をなじま
せ、じんわりと体をほぐしていきま
す。椅子や机など教室にあるものを
使い、無理なく体を動かします。

10/10(土) 10:30~11:30 実施場所
教室

みんなと
ヨガ

マットの上で伸びたり、捻った
りします！子ども連れ、おひと
り等、どなたでも大歓迎です！

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



03-5996-3198(受付時間 10:00-15:00 平日)

(目白大学・目白大学短期大学 ビジネス社会学科)



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