

ホ

ッ

と

ヨ

ガ



マット不要！参加無料！



4/13(月), 5/1(金), 12(火)

6/12(金), 23(火), 7/6(月)

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。

4/24(金)

5/25(月)

7/14(火)

18:00~18:45

実施場所：教室
(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。

8/1(土)10:00~11:00 場所：サブアリーナ

みんなと ヨガ

子ども連れ、おひとり等、参加者全員で楽しく動きましょう！

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。ちよつとした息抜きにぜひご参加ください。



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



03-5996-3198(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)

※お盆、年末年始等 閉室
メールで問合せください



こちらから
お申し込みください