

地 域 密 着 ヨ ガ

マット不要！参加無料！



7/20(土)、27(土) 定員 15名
10:00~11:00 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)

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。

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！

8/21(水)、28(水) 定員 10名
10:00~11:00

実施場所：目白大学 サブアリーナ(4号館/地下2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。



お申し込み・お問い合わせはこちら



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 9:00-17:30 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