

地 域 密 着 ヨ ガ

マット不要！参加無料！

9/21(土)16:30~17:30 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)

ビギナー
フロー

呼吸に合わせて流れるようにポーズをとります。同じ動きを繰り返すため、初めての方でも気持ちよく動けます。

9/21(土)10:00~11:00 定員
10/12(土)10:00~11:00 10名

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。内容はビギナーヨガとなります。

9/28(土)10:00~11:00 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)

ビギナー
ヨガ

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、経験のある方にも向いています。

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!!

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



03-5996-3121(受付時間 9:00~15:30 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)



こちらから
お申し込みください

8/13~19
閉室