

# 心と体を整える ヨガ

室内でも一人でも簡単にできて、心と体の調和を促します！専門のインストラクターが指導しますので、初心者でも安心です！

日時：2018年6月12日（火）、27日（水）

時間：16:40～17:40（60分）

場所：角間の里 参加費：無料

講師：株式会社 エイム 担当インストラクター

定員：学生・教職員 18名

服装：運動しやすい服装

持ち物：汗拭きタオル、水分補給用ドリンク  
（ヨガマットなどの持参は自由）

【申し込み方法】 **メールにてお申し込みください。あきがあれば当日参加も可能です。**

メールの件名にプログラム名を入れ、本文に学籍番号、氏名、電話番号、参加希望日を記載してお送りください。1回だけでも参加できます。

\*申し込み多数の場合は、期限前に受付を終了する場合がありますのでお早めに。

