

心と体を整える ヨガ

日時：2019年11月12日（火）、21日（木）

時間：15:00～16:00（60分）

場所：角間の里 参加費：無料

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！

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。

【参加申込受付】

担当 足立

sgp8739310@ml.kanazawa-u.ac.jp



金沢大学保健管理センター
Kanazawa University Health Service Center



学生支援プログラム