

文教大学東京あだちキャンパス
保健センター相談室企画

ゆったりヨガ体験

初心者でも
OK!

ヨガインストラクター
の資格を持つ外部講
師が担当します



7月3日(木)①10:50-11:35、②12:25-13:10

※同日2回開催! ご都合のいい時間帯をお選びいただけます。

ヨガには、自律神経を整え、疲労回復、心身をリラックスさせる効果があると言われて
います。ゆったりとした雰囲気、ヨガ初心者でも楽しめる内容を予定しています。

場所 体育館2Fサブアリーナ

対象 各回、東京あだちキャンパス学生15名程度

参加費 無料

※動きやすい服装で参加OK! 水分補給用の飲み物
や汗拭きタオルをご持参ください。

参加したからといって、無理
にすべてのポーズを行う必要
はありません。



申込方法 QRコードからお申込みください



※事前申し込み締め切りは7/1(火)16時です。当日参加を
希望される場合は相談室までお問い合わせください。

お問い合わせ先

文教大学東京あだちキャンパス
保健センター相談室
(図書館棟1階保健センター医務室奥)
TEL03-5856-5669