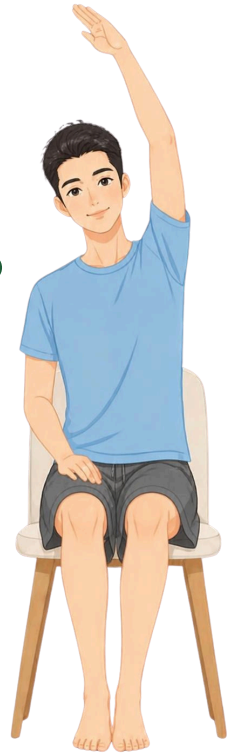


湘南キャンパス

ヨガ ワークショップ



椅子に座って、深呼吸。

30分で心と身体をリセットするヨガ

日時

2026年11月17日(火)

①12:30～ ②13:00～

場所

学生支援室

自由に
入退室OK!

講師

ヨガインストラクター
山下 綾乃 さん



講師からのメッセージ

学生のみなさん、こんにちは！

授業や課題、就職活動にアルバイト

きっと忙しい毎日をお過ごしかと思います。

そんなみなさんに

少しだけ立ち止まって、自分の呼吸に

意識を向ける時間をオススメします🌸

今回のクラスは、椅子に座ったままでできる
やさしいヨガです。

体が硬くても、運動が苦手でも大丈夫！

肩や首をほぐしながら、心も身体も軽くなる

時間を一緒に過ごしましょう。

ぜひお気軽にご参加くださいね🎵

申込方法

- Google Form → 
- 相談室にTelかメール
- 相談室に来室

いずれかの方法でお申し込みください。
予約優先ですが、予約なしでも参加できます。

主催：保健センター 湘南相談室
0467-54-3818 s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp