

キャンドル YOGA

山梨大学学生サポートセンター主催
学生・大学院生対象

- ・運動不足を解消し、体幹を強化していきます。
- ・遠隔授業により負荷がかかりがちな肩関節や肩甲骨の柔軟性を高め、首こりや肩こりの予防・改善につなげていきます。
- ・硬くなりやすい肋骨周辺の筋肉をストレッチし、心と体を上手に休めるための呼吸法を実践していきます。

日時:

令和2年10月28日(水)
11月18日(水)
12月16日(水)
13時～17時内に4セッション開催

人数:

参加者数、
1セッションにつき2名程度

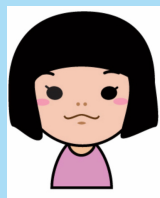
場所:

学生サポートセンター
甲府東キャンパス B1号館 3階
311相談室

その他:

- ・運動のできる服装
- ・飲み物持参
- ・マスク着用

ヨガ講師：原 奈都美



はじめての方も、
ヨガ好きさんも、
みんな一緒にリフレッシュ♪



申込・お問い合わせ：

TEL 055-220-8565
MAIL konkon@yamanashi.ac.jp
(カウンセリング・サポート室：近藤)