



## 健康セミナーのお知らせ



環境の変化に負けない

# ヨーガでしなやかな心と体

**開催日時 (2020年)**

1回目 2月12日(水) } 17:30~18:45  
 2回目 3月6日(金) }

**予約制。2回参加するとより効果的です。  
 お気軽にご参加ください。男性も大歓迎**

無料



会場 16号館1階 中体育室  
 定員 30名  
 対象 学生・教職員  
 受講料 無料  
 持ち物 動きやすい服装 (Tシャツ、ハーフパンツ、スパッツなど)  
 細長いタオル

申込方法 保健センター保健室に電話または来室し、予約をしてください。  
 申込期間 2020年1月8日(火) ~ 2月8日(金)

講師紹介 田中クララ 先生

プロフィール

全米ヨガアライアンス RYT200 取得、マスターコース修了、アスリートヨガ初級指導員取得、  
 全日本自転車選手・トレイルランニング選手へのヨガ指導、更年期女性のヨガ、サーファーのためのビーチ  
 ヨガ指導、元東京家政大学共通教育推進室教学助手、現 東京家政大学ヨガサークルコーチ



主催・問合せ先： 保健センター保健室 03-3961-2306 (内線) 1300~1301