

会社同好会

# 大募集!!

呼吸

体操

瞑想

リラックス

# ヨーガ同好会

【場所】 東館1階 多目的室

【活動時間】 月曜日 17:30~



入部者には専用のヨガマットあります!

# 《 ヨーガ同好会 》

部室 なし

- 顧問 (松田 ほなみ) (短期大学部)
- 部長 (学生責任者) 金子 七菜 (生活学科 2年)
- 副部長 柴田 愛望 (生活学科 2年)
- 会計 山田 梨乃 (生活学科 2年)
- 活動場所 東館1階 多目的室
- 活動日時 月4回 月曜日 17:30~
- 部員数 4名
- 入部申込場所 学生支援センター

●アピール ヨーガの基礎である呼吸法や基本姿勢から面白いポーズまで、講師の先生に分かりやすく指導してもらえます。部員の全員が初心者なので心配はいりません!!体が硬くても大丈夫です!続けていくと姿勢が良くなったり、体の調子が良くなったりと自分の体の変化を実感できます。運動不足を解消したい、身体を柔らかくしたいなど少しでもヨーガに興味のある方はぜひ入部お待ちしております!!

●入部資格 ヨーガに興味ある方★

## ●活動計画

- 4月: 新入生歓迎会
- 5月: 活動あり
- 6月: 活動あり
- 7月: 活動あり
- 8月: 夏休み活動なし
- 9月: 夏休み活動なし
- 10月: 活動あり
- 11月: 活動あり
- 12月: 活動あり
- 1月: 活動あり
- 2月: 春休み活動なし
- 3月: 春休み活動なし