

学生・教職員向け

朝
活

YO
GA

2022年7月6日(水) start!

AM7:30~8:15

7月・8月・9月(毎週水曜日)

【場 所】

伊都キャンパス内

総合体育館

参加費
無料

伊都キャンパス内で 朝活YOGA始めよう



朝早くから体を動かそう！
Let's move your body early
in the morning

朝からゆっくりしたヨガで体を伸ばしていくことは健康な生活にとってもリフレッシュできます。

一日のリズムを整えよう！
Get in shape

朝からヨガを行うことを習慣化して、生活のリズムを整えましょう。

スッキリした気分を継続！
Let's continue to feel
refreshed

【準備して頂くもの】

- ★補給水
- ★汗拭きタオル・手ぬぐい等
(ヨガマットは体育館貸出あり)

【お問い合わせ先】

キャンパスライフ・健康支援センター(岸本裕歩)



【お申込みQRコード】

E-learningシステム

【Moodle】QRコードより

自己登録してください



講師：高杉 龍元 (ryugen)
福岡県福岡市出身(糸島市在住)
インド・マイソールにあるAshtanga
yoga research instituteへ4度訪問。
アシュタンガヨガの正式指導者
(Authorization Level 2) 取得

【お問い合わせアドレス】(担当：岸本)

E-mail: shpi.daihyo@chc.kyushu-u.ac.jp (件名に【朝ヨガ】と記入)

Web アドレス: <http://www.chc.kyushu-u.ac.jp/~webpage/>

【注意事項】

★教室での事故・トラブルには一切の責任を負いかねますのでご了承ください