



参加無料

# オンラインヨガ

2023年1月10日(火)スタート (1、2、3月実施)

毎週火曜日 16:45~17:45

テーマ: 「Start To Move」

2023年を迎えるにあたって、新たな目標を立てる方も多いはず。まだまだ寒い冬の真っ只中でも、冬の間眠っていた生命は土の中で力を蓄え春に向けて発芽する準備を着々と始めているところです。

私たちも自然の一部。"Start To Move"をテーマに、身体に溜め込んでいたエネルギーを最大限に活かせるような土台(カラダ)作りを一緒にしましょう!

せっかくやるなら、新年から!!

- \* 畳一枚分のスペースがあれば大丈夫!
- \* 画面オン・オフどちらでも参加可能
- \* Wi-Fi環境推奨
- \* レッスン中はマイクオフをお願いします
- \* 当日参加できなかった場合、アーカイブ受講も可能です
- \* キャンパス内の以下の場所でも受講可能

場所: キャンパスライフ・健康支援センター 本部相談室 多目的室

(伊都地区センターゾーン ビッグさんど: 生協の食堂・セブンイレブンが入っている建物の3階)

★教室内での事故やトラブルについては、責任を負いかねますのでご了承ください。

★この授業は日本語で行われます。



E-Learningシステム【Moodle】

参加ご希望の方は【自分を登録する】  
を押してください。



講師: 樋口秀珠

お問い合わせ: キャンパスライフ・健康支援センター  
E-mail: shpi.daihyo@chc.kyushu-u.ac.jp 担当: 岸本、高柳

インド中央政府公認ヨーガ教師  
インド中央政府公認ヨーガ療法士  
ヨガ安全指導員