

山梨大学教職員組合

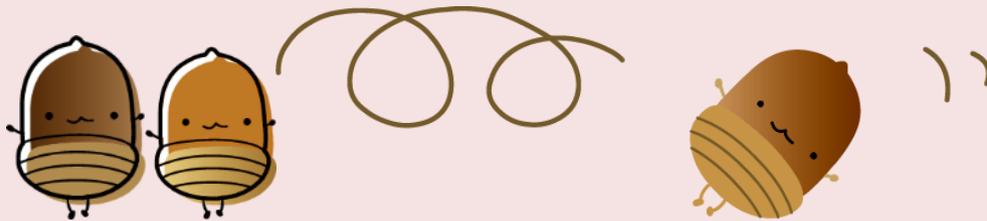
第 18 回身近なアカデミー

11月15日(木) 18:00~20:00

子ども図書室(生協購買部・西側)

はじめてのヨガ(第3回目)

指導 水上真知子先生



おかげさまで3回目のレッスンとなりました。初めての方も大歓迎です。

ヨガの呼吸法から、ヨガのポーズまで学んでいきます。

バスタオルを持参の上、動きやすい服装でお越しください。

更衣コーナー、ヨガマット、お水のご用意があります。

参加費(レッスン料)として、当日会場にて500円をいただきます。

11月12日までに、下記にお申し込みください。(先着 20名)

教職員組合事務室 内線 8097 toyama@nashidai-union.org

世話人:太田留美子・高橋智子・遠山正子・鳥養映子・長谷川千秋・深沢静香