

オンライン・ヨガ教室のご案内

オンラインでヨガ教室を行いますので、ぜひ、からだと心をリラックスする時間を作ってみませんか？

このヨガは運動経験や身体の硬さに関係なく、どなたにでも取り組んで頂ける簡単なヨガクラスです。難しいポーズはありませんのでゆっくりとした呼吸のリズムに合わせて一緒に身体を動かしましょう。定期的に続ける事で呼吸や身体の変化を感じられるようになるでしょう。

ぜひ、お気楽にご参加ください！

日 時：2月～3月（木曜日）合計6回：14時～15時

（2/17、2/24、3/3、3/10、3/17、3/24）

内 容：テーマ「呼吸を感じよう」

ヨガで行うゆっくりとした深い呼吸は、自律神経の調整にも効果的です。長引くマスク生活で、こわばって動きが悪くなったカラダを、呼吸に合わせてほぐしましょう！

講 師：樋口秀珠（ひぐち すず）先生

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
エキスパートファスティングマイスター
健康美容食育士

フィットネスインストラクター歴 21 年

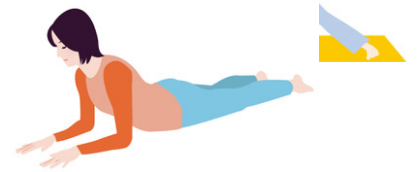
※運動指導と食育で心と身体を健康へと導くお手伝いをしています。

ヨガはカッコイイポーズができるようになる事が目的ではありません。

呼吸と身体のつながりを感じながら動きましょう！

場 所：オンライン（Microsoft Teams）

URL は参加希望者に直接お知らせします。



- *PCなどの画面を見ながら寝転がることのできる場所を準備しておいてください。
- *欠席される場合の連絡は不要です。
- *カメラはオン・オフどちらにさせていただいても構いません。
- *ヨガレッスン中は、マイクはオフをお願いします。
- *質問等ありましたらお気軽にどうぞ。



~~参加希望の方は、所属学部、学年、お名前、メールアドレスを
QRコードから入力してお申し込みください。~~ **受付終了**

連絡先：キャンパスライフ・健康支援センター 高柳茂美

E-mail：shpi.daihyo@chc.kyushu-u.ac.jp