



慶應義塾大学体育研究所
2019 公開講座

はじめてヨガ

【日時】**11/2、9、16の土曜日** 全3回

【時間】11:00~12:00 (受付は10:30から)

【場所】慶應義塾大学日吉キャンパス

協生館1階エクササイズスタジオ

【講師】奥山静代 (慶應義塾大学体育研究所 准教授
全米ヨガアライアンス認定講師RYT200)

【対象】ヨガに関心のある方、運動不足の方

【定員】**先着20名**

【受講料】2,000円 (※保険料含む)

【内容】ヨガを初めて経験される方から、ゆっくりと心身を
整えたい方に向けたクラスです。ヨガの基本的な
ポーズを多く取り入れて、ゆったりとした動きの
中で全身を気持ちよく伸ばしていきます。



【受付期間】

9月2日(月)9:00~9月30日(月)13:00まで

※対象の期間外の申込は無効となりますので、ご注意ください。

※受付期間終了後、受講可否の結果をメールにてお知らせいたします。

※定員に達した場合、締切前に受付を終了させていただきます。

【申込方法】

体育研究所HP (<http://ipa.hc.keio.ac.jp/>) の**申込フォーム**より、
必要事項をご入力の上、お申込ください。

※申込完了後、ご登録のメールアドレスに自動返信メールが届きます。

自動返信メールが届かない場合、登録内容に不備のある可能性があります。

必ず、受付期間内に体育研究所へお問い合わせください。

【お問い合わせ】 慶應義塾大学体育研究所 スポーツ振興委員会

TEL: 045-566-1068 (9:00~17:00 / 土日祝除く)

E-mail: enjoy-sports-group@keio.jp

主催: 慶應義塾大学体育研究所スポーツ振興委員会