

2015 慶應義塾大学体育研究所

# 公開講座 ヨガ

【日程】 10/21、28、11/4、11の水曜日全4回

【時間】 18:30~19:30 (受付は18:00~)

【場所】 慶應義塾大学日吉キャンパス

協生館地下1階エクササイズスタジオ

【対象】 健康・体力に関心のある方、運動不足の方、  
体力向上を目指す方、ヨガを体験してみたい方

【定員】 **先着20名**

【受講料】 2,500円※保険料含む

【講師】 杉本亮子氏(慶應義塾大学体育研究所非常勤所員)

【内容】 カラダとココロにいい刺激を与えてみませんか

日頃の運動不足、ストレス発散のヒント満載でお届けします!



## 【申込方法】

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

※ お申し込みが完了しますと、ご登録のメールアドレスに自動返信メールが届きます。内容を必ずご確認ください。

【受付期間】9月1日(火) 9:00~ 25日(金) 12:00まで

※ 受付期間終了後に受講可・不可のメールが届きます。

## 【お問い合わせ】

慶應義塾大学体育研究所 コーディネイトオフィス

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

**FAX:045-566-1089**

**E-mail:** [sports-coordinateoffice-group@keio.jp](mailto:sports-coordinateoffice-group@keio.jp)



主催: 慶應義塾大学体育研究所