

心身の不調を解消して、心も体もクリアになって、もっと健康でいたい...ヨガはそんな望みをかなえてくれるお手伝いをします。

ポーズの実践から始まる気持ちいい体作りを一緒にしませんか。

# 気持ちいい

# カラダをつくる

# Relaxation YOGA

事前  
申込要

2017

# 9月21日(木)

## [Lesson]

**時間** 1回目：12:10—12:50  
2回目：13:10—13:50

※途中入退室可!!

**場所** 中百舌鳥キャンパス  
B4棟 東K102講義室

**対象** 本学の女性教職員（非常勤を含む）  
女子大学生、大学院生

**持ち物** ヨガマット（バスタオルでもOK）  
水、タオル、

**服装** 伸縮性のある服装  
【注意】更衣室はありません

**定員** 各回 15名

## 講師

ヨガインストラクター  
藤井 奈緒美



## [年間スケジュール]

11月16日	健康 ミニセミナー	助産師：Yukari Nakazaki
1月18日	薬膳 ミニセミナー	薬膳セラピスト：Ayaka Ichikawa

## [申込方法]

メールにて受付

- ①氏名、②所属、③職階
- ④連絡先(電話番号:内線可)
- ⑤ご希望するレッスン時間を明記の上、9月20日までに申込ください。

## お問い合わせ

大阪府立大学

# 女性研究者支援センター

中百舌鳥キャンパス B16棟

【TEL / FAX】072-254-9856（内線5057 / 平日9:30-17:00）

【Mail】w-support@ao.osakafu-u.ac.jp

【URL】http://genki.osakafu-u.ac.jp/