



RAPPORT

Yoga Lesson

4月 メンタルケア



6月 部位別ケア ～腰痛編～



6.25 (水) 17:30 ～ 18:30
座る時間や PC 作業は
腰痛を加速させます
いったん身体を動かして
みましょう！

4.24 (木) 9:30 ～ 10:30
身体の重たく感じる時
スッキリとしない時
呼吸にアプローチ！
心と身体が軽くなる時間



9月 筋力アップ



疲れやすくなった、体力が
落ちたと感じてきたら、
筋肉にも刺激を入れて
いきましょう

9.11 月の日程は
決まり次第、
お知らせします

11月 部位別ケア ～肩こり編～



スマホ時間が長いと頭の
位置が前に出て首や眼精
疲労につながります
肩回りをケアしましょう



申し込み方法

下記 QR コードよりフォーム入力ください
申し込み期間は各日程の 2 週間前より開始
※先着 15 名のため、後日メール
にて参加の可否をご連絡します
来室・電話での申し込みも受付けています



問い合わせ先：学生支援センター RAPPORT 075-791-9343