

# タオルで簡単 ストレッチ

簡単な呼吸法と、フェイスタオルを使ってストレッチを行います。  
講師は、昨年に引き続きニッキー・ガードナー先生。  
普段は英語の先生ですが、このセミナーは日本語です♪  
やさしい運動なので普段運動しない人、運動が苦手な人も安心して参加  
できます。

すっきりしたい  
岡大生大募集！



長めのフェイスタオル持参と  
動きやすい格好で  
参加してね！

7/11(火) 一般教育棟 D42  
12:45 ~ 13:45



申込み・お問い合わせはこちら

学生相談室 (一般教育C棟1階)

電話:086 (251) 7169 メール:nayami@cc.okayama-u.ac.jp

①氏名②学生番号③所属④電話番号を明記してお申込みください。