

オンデマンド

参加費無料

# ストレッチとヨガで

# リフレッシュ

いつでも参加可



新型コロナによる行動制限が続いて、思ったように運動ができない、朝起きてもスッキリしない、オンライン授業で目や肩が疲れる、寝つきがよくなかったなどを感じることはありませんか？そんな人はストレッチやヨガを通じて心と体をリフレッシュしましょう！「朝の目覚め」「昼のオンライン疲れ」「就寝前」と目的別に3つの動画を用意しました。オンデマンドなので、いつでも視聴できます。ぜひ、体験してみてください。

**【日時】10月20日(水) ~2022年3月末**

**【必要なもの】**タオル・ヨガマット(大きめのタオルでも可)・飲み物など

**【視聴方法】**manaba の「学生部からのお知らせ[☆☆]」にあるリンクから入ってください。その際に、全学メールへのログインが求められる場合があります。

**【講師】**中島 千草 先生(ヨガインストラクター、中央大学OG)

・日本マタニティフィットネス協会認定「ママヨガ」「ベビーピクス」インストラクター

・日本介護予防協会認定 介護予防指導士

・日本ベビーダンス協会認定インストラクター

