

# VOL.2

ちびっ子も!ビギナーも!達人も!

# みんなでヨガ!



大きく深呼吸!  
身体を動かして  
さよならストレス!

## 7月24日(土)

- ① 9:30~10:15
- ② 10:45~11:30



参加費700円、手ぶら参加OK!

- むつ市ウェルネスパークへご予約ください。
- 場所：克雪ドーム  
→ドームはフロント前を通過して入場ください
- 持ち物：お水、タオル  
(ウェルネスパーク内のトイレ、シャワーお使い頂けます。)
- 担当：大間在住インストラクター古畑