



VOL.5~9

みんなでヨガ！

①9:30~10:15 ②10:45~11:30

- 11/9(火) 冷え知らず足筋ヨガ
- 12/12(日) 全身運動！太陽礼拝
- 1/14(金) 身体をねじってデトックス
- 2/19(土) 骨盤のバランスを整える
- 3/9(水) 深呼吸でリラックスタイムヨガ

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。
TEL 0175-28-4341
- 場所：克雪ドーム、会議室 (11月は克雪ドームです)
(随時公式LINEにてお知らせします)
- 持ち物：水分、タオル、ブランケット
(寒い日は寝っ転がるポーズの時にあると暖かいです。無くてもOK)
- 担当：大間町在住インストラクター古畑夏希

公式LINEはこちら→

