

VOL.4 みんなでヨガ！



さよなら肩こり

肩甲骨をいろんな方向に動かしながらほぐし、疲れにくい身体を目指します。お家でできるセルフケアも紹介します。

10月13日(水)

① 9:30～10:15

② 10:45～11:30

場所：克雪ドーム

参加費：700円

手ぶら参加OK!

※お水、タオルをご持参ください。

(更衣室・シャワー使えます)

むつ市ウェルネスパークへ

電話か受付にてご予約ください。

TEL：:0175-28-4341

講師：古畑夏希(大間在住)

公式LINEにて情報発信しています

