3/21 ゆったりヨガ・健康体操無料体験会を開催しました。

二人一組になって、脳トレです。

タオルを使って、身体を伸ばしていきます。

皆さん、とても楽しそうに身体を動かされていました。
興味のある方は、毎週火曜、木曜 10 時から教室を開催しています。
お気軽に問い合わせください☎