



ときわ台ヨガ

運動が苦手な方から ちょっと慣れていている人まで

集会所（東新集会所等）で楽しく運動（成人女性限定）・隔週金曜日開催

オンラインで気軽に自宅レッスン（どなたでも）・不定期開催

ヨガ・ピラティス・筋トレ・ストレッチ

詳しくは「ときわ台ヨガ 岡野」ネット検索

