

# 【楽しく体操講座】



心も身体もリフレッシュ！！



ヨガインストラクター岡山佐和子先生の指導のもと、

子どもから大人まで、21名の参加者がヨガ体操に挑戦！！

心も身体もゆるみ、全員でヨガを楽しみました。

