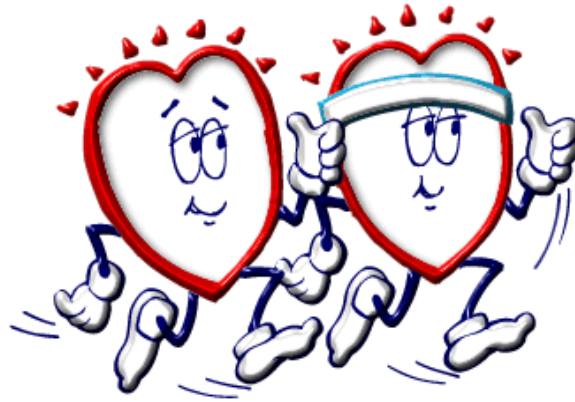


舒展拉伸運動

Tricia 帶領



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-NC-ND

每周在網上或電視參加吧

平衡穩定運動:

週一, 週三, 和周五上午 10 點

(每月第一個星期三上午 9 點開始。之後
10 點與我們一起參加耆英委員會。)

椅子和瑜伽墊運動:

週二上午 10 點, 週四上午 9:30

觀看電視上 KTOP 頻道 10 和 AT&T U-verse 頻道 99
您也可以通過 oaklandca.gov 看課程直播, 並搜索 KTOP。

