

アクティブ応援館かめsun体操・筋トレ教室



2026年1月19日 サンカルナ小倉大手町

アクティブ応援館かめsun恒例の体操・筋トレ教室を開催しました。

今回は普段の棒体操＋ゴムを使ったトレーニングもあり、簡単だけど筋トレになる、という体操をおこなっていただきました♪