

# アクティブ応援館かめsun体操・筋トレ教室



2026年2月16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＋指先を使ったトレーニングもありました♪

指先をつかう動作は「薬指」がむずかしかったようです！