

アクティブ応援館かめsun体操・筋トレ教室



2026年7月21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。

腕・足・お尻を使った体操や、棒を取り入れた体操など、
かけ声に合わせて楽しく体を動かしました😊