

アクティブ応援館かめsun体操・筋トレ教室



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＋指示と反対の動作をおこなう、という運動もありました♪ 少し慣れると皆様難くこなされていていらっしゃいました！