

アクティブ応援館かめsun体操・筋トレ教室



2026年8月17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。
定番の棒を取り入れた体操やコグニサイズ、膝へのアプローチなど
かけ声に合わせて楽しく体を動かしました😊