

アクティブ応援館かめsun体操・筋トレ教室



2026年9月28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。

棒やダンベルを使った体操、脳トレを組み合わせた体操など、

かけ声に合わせて楽しく体を動かしました😊