

国分寺市体育施設 無料動画配信サービス

#おうちでいつでもフィットネス

#初めてでも安心

#ニューノーマル

#登録不要

#健康維持

#運動不足解消

おうちで簡単エクササイズ動画！新作動画随時配信！



ヨガ

季節に合わせたポーズをとり
心と身体を身軽にしましょう！



エアロビクス

運動不足解消！
音楽に合わせて楽しく踊ろう！



全身ストレッチ

全身をゆっくりと伸ばしましょう！
いつもより深いストレッチ！



子ども体操教室

先生と一緒に楽しく動ける身体を手
に入れよう！

動画のご視聴はコチラから！



国分寺スポナビ



スマートフォンからも
ご視聴いただけます！

<http://www.kokubunji-sports.net/movie/>



ボディシェイプ

数種目の大きな筋肉を動かす
自重トレーニング！