

江戸川区スポーツセンター 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

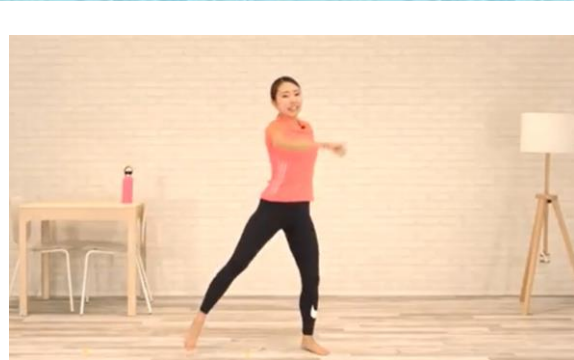
おうちで簡単エクササイズ動画！新作動画随時配信！



おうちで体操教室 7月

対象:年長～小学校低学年

準備体操～ストレッチ・基礎トレーニング
～バランス運動など 先生と動ける身体
を手に入れよう！！



エアロビック初級 7月

インストラクターの振りに合わせて
一緒に楽しみましょう！

動画のご視聴はコチラから！

江戸川区
スポーツセンター



スマートホンからも
ご視聴いただけます！

<http://www.edogawa-spcen.com/movie.html>

江戸川区スポーツセンター 指定管理者：三菱電機ビルテクノサービスグループ