

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！



バランスヨガ

バランスポーズを多めに入れたヨガです♪



エアロビック初級

運動不足解消！有酸素運動の定番エアロビック！



呼吸法でストレッチ効果UP

運動の苦手な方、体力に自信のない方でもおうちで簡単にできる運動です。



子ども体操教室

先生と一緒に動ける身体を手に入れよう！



ボディシェイプ(下半身編)

数種目の大きな筋肉を動かす自重トレーニング

動画のご視聴はコチラから！



江戸川区
スポーツセンター

スマートフォンからも
ご視聴いただけます！

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