

無料動画配信サービス

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

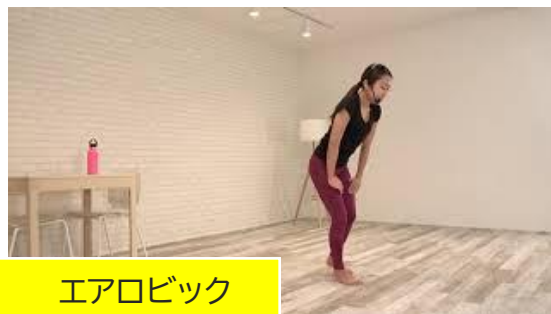
#健康維持

#運動不足解消



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！



エアロビック

運動不足解消！
おうちでほどよく全身運動！



簡単筋トレ

気軽にできる！
筋力アップトレーニングです！



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！

動画のご視聴はコチラから！



鶴ヶ谷プール



スマートフォンからも
ご視聴いただけます！

<http://www.tm-sendai.com/blog/movie/>



ボディシェイプ

数種類の大きな筋肉を動かす
自重トレーニング！