

狛江市民総合体育館

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!!

運動不足解消

登録不要
健康維持

おうちでいつでも
フィットネス

ニューノーマル

初めてでも安心

ヨガ



季節に合わせたポーズとり
心と身体を見軽にしましょう!

簡単筋トレ



運動不足解消!
おうちでほどよく全身運動!

動画視聴の方はコチラから



狛江 スポナビ

検索

スマートフォンからも
ご視聴いただけます★

<http://www.komae-sponavi.net/movie/>

ジュニアダンス



初心者でも丁寧にステップアップ
音楽に合わせて楽しく踊ろう!

有酸素運動



初心者でも簡単!
沢山体を動かして基礎代謝をあげよう!

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!