

令和6年度 オンデマンド動画配信のご案内

「今月のビリーさん」シリーズ10本



LEANBODYフィットネスコース20本



※視聴するにはマイヘルスウェブへのログインが必要です。

	「今月のビリーさん」シリーズ 毎月1本の動画が新着！	LEANBODYフィットネス動画 動画10本！いつでも見放題!!
6月	①5分でサクッとビリーズブートキャンプ	⑪ 痩せやすい身体を作る骨盤ダイエット ⑫ すきま時間にbreaktime pilates
7月	②座ったまま全身ストレッチ	⑬ 全身シェイプ ベーシックパンチ👊 ⑭ かんたんストレッチ(上半身)
8月	③5分でお腹スッキリ脂肪燃焼	⑮ かんたんストレッチ(下半身) ⑯ 目のかすみ・頭の疲れスッキリ！リンパマッサージ
9月	④5分で脚からみるみる痩せる	⑰ 押すだけ！つまむだけ！首肩スッキリマッサージ👉 ⑱ 10秒ずつ！肩こり解消鎖骨・肩甲骨ストレッチ👊
10月	⑤寝たままくびれと腹筋を同時に作る	⑲ ゴルフのスコアアップ！ゴルフ専用トレーニング🏌️ ⑳ 室内で1000歩！全身の脂肪燃焼トレーニング👣
11月	⑥5分でぷにぷに二の腕スッキリ痩せ	⑪ 全身の疲労を回復 運動不足解消ヨガ ⑫ ストレス解消にstress pilates
12月	⑦座ったままビリーズブートキャンプ	⑬ Let's ダンスフィットネス💃 ⑭ 疲れを癒やす体ほぐしストレッチ
1月	⑧5分でぽっこり下っ腹解消	⑮ むくみ改善ストレッチ ⑯ 寝る前ルーティンストレッチ👉
2月	⑨寝たまま寝る前のナイトストレッチ	⑰ 目の疲れ解消マッサージ👁️ ⑱ 超絶簡単！超絶スッキリ！首肩こり解消エクササイズ
3月	⑩5分でストレス発散＆代謝爆上げ！	⑲ 運動不足解消！かかとを上げるだけ簡単トレ ⑳ 運動不足解消！腕を振るだけ！上半身スッキリ

LEAN BODY動画で
好きな場所で楽しもう！

6月～10月 10本見放題

痩せやすい身体を作る
骨盤ダイエットヨガ



すきま時間にbreaktime pilates



全身シェイプ ベーシックパンチ



かんたんストレッチ(上半身)



かんたんストレッチ(下半身)



目のかすみ・頭の疲れスッキリ！
リンパマッサージ



押すだけ！つまむだけ！
首肩スッキリマッサージ



10秒ずつ！肩こり解消
鎖骨・肩甲骨ストレッチ



ゴルフのスコアアップ！
ゴルフ専用トレーニング

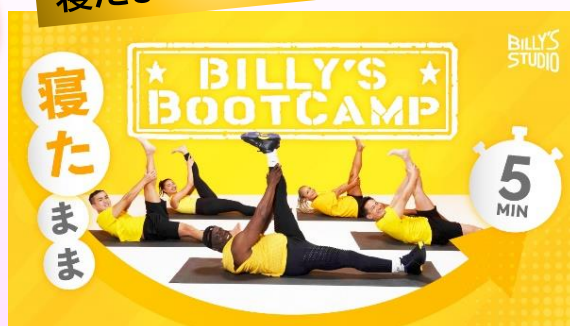


室内で1000歩！
全身の脂肪燃焼トレーニング



ビリー新作
シリーズより
1本チョイス

Billy隊長
寝たままシリーズ



Billy隊長
立ったままシリーズ



Billy隊長
座ったままシリーズ



LEAN BODY動画で
好きな場所で楽しもう！

11月～3月 10本見放題

全身の疲労を回復運動不足解消ヨガ



ストレス解消にstress pilates



むくみ改善ストレッチ

Let's ダンスフィットネス



寝る前ルーティンストレッチ

疲れを癒やす体ほぐしストレッチ



目の疲れ解消マッサージ



超絶簡単！超絶スッキリ！
首肩こり解消エクササイズ



運動不足解消！
かかとを上げるだけ簡単トレ



運動不足解消！
腕を振るだけ！上半身スッキリ



ビリー新作
シリーズより
1本チョイス

Billy隊長
寝たままシリーズ

寝
た
ま
ま

BILLY'S
BOOTCAMP



5
MIN

Billy隊長
立ったままシリーズ

立
っ
た
ま
ま

BILLY'S
BOOTCAMP

BILLY'S
STUDIO

5
MIN



Billy隊長
座ったままシリーズ

座
っ
た
ま
ま

BILLY'S
BOOTCAMP

BILLY'S
STUDIO

5
MIN

