

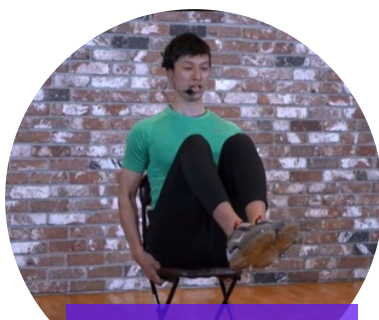


☆ 2 ヶ月毎のお楽しみ動画 ☆



01

親子体操



02

ロコモ対策



03

ヨーガ

※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。

	ビリーさん動画	☆お楽しみ動画☆
6月	①8min 脂肪燃焼でヘルシーボディ	【ロコモ対策】今から始めるロコモ対策！転倒予防
7月	②脚&お尻 - ミッション 下半身を変える	
8月	③マニションOK！優しい筋トレ10min	【親子リズム】音楽で楽しく！リトミックでリズムあそび
9月	④ウエスト伸ばして引き締め15min	
10月	⑤まずはここから。10分ボクシング初級編	【ヨーガ】リフレッシュ太陽礼拝
11月	⑥座ったまま首・肩こり解消	
12月	⑦座ったままお腹痩せ	【親子リズム】リズム感を育む！アップ&ダウンダンス
1月	⑧座ったまま下半身痩せ	
2月	⑨座ったまま二の腕スッキリ	【ヨーガ】1日のはじまり モーニングヨガ
3月	⑩座ったまま猫背・巻き肩改善	
4月	①お腹の脂肪燃焼 - お腹を絞って燃やせ	【親子リズム】リズムであそぼう！腰とお尻エクササイズ
5月	②座りながらエクササイズ30min	
6月	③ひざと腰に優しい筋トレ15min	【ロコモ対策】ロコモ予防に！筋力トレーニング～下半身～
7月	④しっかり燃焼！10分ボクシング中級編	
8月	⑤まずはここから。脂肪を削ぎ落とす10分	【親子リズム】体を自由に♪アイソレーションで楽しく動こう！
9月	⑥5分でビリー隊長と一緒に室内散歩	
10月	⑦寝たまま猫背・巻き肩をすっきり改善	【ヨーガ】1日のおわり ベタースリープヨガ
11月	⑧寝たままお尻&脚痩せトレーニング	
12月	⑨寝たまま背中・二の腕痩せ	【親子リズム】動物になりきって！はじめての振り付けダンス
1月	⑩寝たまま朝のモーニングストレッチ	