

令和7年度 オンデマンド動画配信



Billy

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

東京都電機健康保険組合