

令和5年度 オンデマンド動画 ご案内

お悩み解決



ながらプチトレ



LEANBODYフィットネス動画



空いた時間に気軽にプチトレ！毎月2本の動画が新着！

心も身体も楽しく、いつでもどこでも何回でも！

【令和5年度 配信予定一覧】

※視聴するにはマイハルスウェブへのログインが必要です。

	「お悩み解決」シリーズ	「ながらプチトレ」シリーズ	LEANBODYフィットネス動画
6月	休憩中の3分間腰痛体操	必殺！肩こり改善	<p>2023年6月～2024年3月まで</p> <p>動画10本！いつでも見放題</p> <p>ビリーズブートキャンプ</p> <p>① 5min お腹の脂肪燃焼（5分）</p> <p>② 脂肪燃焼 やる気アクセルを踏もう（35分）</p> <p>③ 座りながらエクササイズ15min（16分）</p> <p>④ まずはここから。10分ボクシング初級編（11分）</p> <p>⑤ デトックスストレッチヨガ（17分）</p> <p>⑥ 全身の疲労を回復 運動不足解消ヨガ（28分）</p> <p>⑦ すきま時間に breaktime pilates（4分）</p> <p>⑧ 疲れを癒やす体ほぐしストレッチ（13分）</p> <p>⑨ むくみ改善ストレッチ（12分）</p> <p>⑩ ストレスと不安を解消 心と身体のデトックス（4分）</p>
7月	引き締まるシリーズ お腹編	脚のポコポコ… 静脈瘤への対策	
8月	血圧を下げる体操	スマホ肘に効くツボ	
9月	休憩中の3分間肩こり体操	X脚・O脚の弱点克服	
10月	引き締まるシリーズ お尻編	脂肪を燃やすのは肩甲骨!?	
11月	無双モード！ 全身体操	口臭対策はベロにある	
12月	血糖値を下げる運動	ぽっこりお腹は呼吸で解消!?	
1月	撃退！慢性腰痛	カラダの冷えは足裏で解決	
2月	引き締まるシリーズ 二の腕・背中編	猫背にはこれでOK	
3月	さようなら、肩痛	座りすぎには股関節	

LEAN BODY動画

ビリーズブートキャンプ

みんなでビリーズブートキャンプ！
ヨガやピラティス、ストレッチなど
コンディショニングも選べます！
楽しく続けられる！そして・・・
コミュニケーションと運動機会の
促進を促します。

5minお腹の脂肪燃焼



ビリーズブートキャンプ

脂肪燃焼 やる気アクセルを踏もう



ビリーズブートキャンプ

座りながらエクササイズ 15min



ビリーズブートキャンプ

10分ボクシング初級編



ビリーズブートキャンプ

デトックスストレッチヨガ



運動不足解消ヨガ



breaktime pilates



疲れを癒やす身体ほぐしストレッチ



むくみ改善ストレッチ



心と身体のデトックス



「お悩み解決」シリーズ

働くみなさまのお悩みを、3分～4分で解決に導きます！
カラダの様々なお悩みに合わせて、簡単なトレーニングを伝授します。

お悩み解決

【時短で引き締め～お尻編～】



「ながらプチトレ」シリーズ

メガロスインストラクターによるオリジナルプログラム。
健康に関わる様々なテーマに合わせて、学びと運動が身に付く簡単プチトレ。

X脚・O脚の弱点克服



今回のテーマはX脚、O脚の弱点克服



両手を胸の前で組み