

日頃忙しく運動習慣がない方に向けて、1回あたり5分以内と短時間で出来る
手軽な運動動画をご紹介します。

身体の不調改善からスタイルアップなど、将来のなりたい姿に向けて
チャレンジしてみませんか？

提供：株式会社保健支援センター



▼不調解消ストレッチ (Fit_1)

https://hokenshien.jp/wp/fitness_1/



▼疲労回復ストレッチ (Fit_2)

https://hokenshien.jp/wp/fitness_2/



▼部位別痩せエクササイズ (Fit_3)

https://hokenshien.jp/wp/fitness_3/



▼やせる歩き方 (Fit_4)

https://hokenshien.jp/wp/fitness_4/

