

内浜公民館

 YouTube

チャンネル

SPORTS CLUB
X NAS

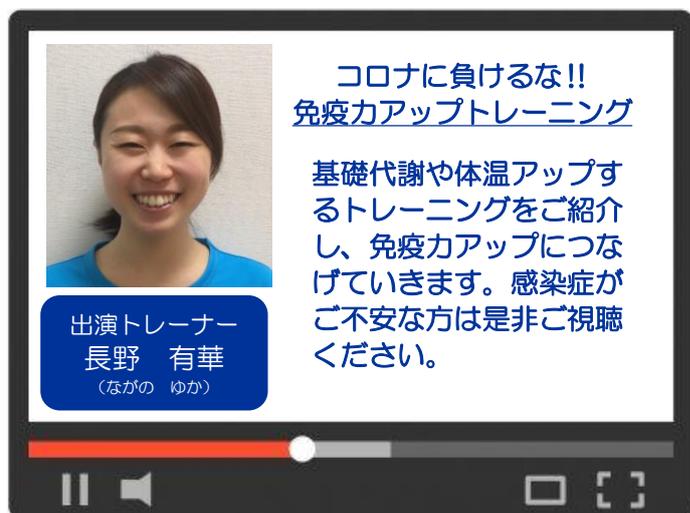
内浜公民館YouTubeチャンネルに、
フィットネス動画配信開始！
お家で簡単にできる
「ちょこっとフィットネス」



自肅太りを改善!!
お家で簡単フィットネス

自宅にある物を使ってできる、ストレッチやトレーニングをご紹介します。お腹や下半身を引き締めたい方は是非ご視聴ください。

出演トレーナー
中村 麻美
(なかむら あさみ)



コロナに負けるな!!
免疫カアプトレーニング

基礎代謝や体温アップするトレーニングをご紹介します。免疫カアプにつなげていきます。感染症がご不安な方は是非ご視聴ください。

出演トレーナー
長野 有華
(ながの ゆか)



動画再生、

チャンネル登録

お願いします!!

内浜公民館
Youtube
QRコード

