

内浜公民館



チャンネル



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

