

オンデマンド動画 配信スケジュール

期間：4月5日（月）～4月18日（日）予定

※4月よりオンデマンド配信スケジュールが変更となります。

より多彩なコンテンツをお届けできるようしてまいりますのでお楽しみに！

アクティブ系レッスン動画

コンバットBEAT30分 担当：関川 👉視聴はこちら	エアロウォーク初級30分 担当：平石 👉視聴はこちら	es'健康体操30分 担当：京極 👉視聴はこちら
--	--	--

コンディショニング系レッスン動画

リラックスヨガ30分 担当：打田 👉視聴はこちら	ピラティス30分 担当：井上 👉視聴はこちら	リンパストレッチ30分 担当：長南 👉視聴はこちら
--	--	---

管理栄養士監修

ライフスタイル動画～在宅勤務の一日を充実させる

「4月特集」現役モデル 成松インストラクターの 食生活とは？ 👉視聴はこちら	Easy編 ショートエクササイズ& 豆腐を使った時短レシピ 👉視聴はこちら	Active編 ショートエクササイズ& 豆腐を使った時短レシピ 👉視聴はこちら
---	--	--