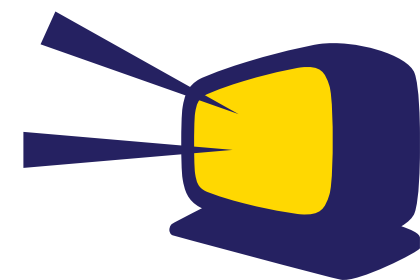


暖かい春はカラダを動かそう！
様々なジャンルにチャレンジ！

4/1 から 4/30 まで

「アタマ」「ココロ」「カラダ」を常にベストなコンディションに保つための動画チャンネル

TELE CONDITIONING



新着番組

5 min

ヨガの呼吸
～集中力～

9 min

アニマルフロー
ANIMAL FLOW

12 min

セルフマッサージ
首コリ解消

13 min

モーニングストレッチ
Morning Stretch

38 min

バレトン
Balletone

4月の見放題番組一覧

5～10分番組

10～20分番組

30分番組

テレワーク体操
テレワーカーのための
究極の“スッキリ”体操

テレワークの
カラダメンテナンス
第1回：肩こり改善・予防

免疫ブーストの
2分59秒クッキング
かぼちゃの
あらごしスープ

免疫ブーストの
2分59秒クッキング
オイルサーディン
パスタ

自分に向き合って
ココロを研ぎ澄ませる
太極拳 #1

5分でココロリフレッシュ

5分で
腰痛ケア

脳トレピクス #4
じゃんけんストレッチ &
Roll with a PUNCH

脳トレピクス #7
リズムステップ脳トレ

ココロを癒す
ご褒美マッサージ
骨盤のゆがみ&腰痛改善

SLEEP LEARNING
快眠のための睡眠環境

マインドフルネスヨガ
MINDFULNESS YOGA
FOCUS～集中力～

ビジネスパーソンのための栄養講座
GOOD FOOD! GOOD WORK!
コレステロール値を下げる

アスリートタイムズ #3
Athlete Times

ポレト
PORT DE BRAS

ニューヨークで生まれた
バレエ・エクササイズ
バレトン Balletone

筋トレ 有酸素
BODY ART TRAINING #4
ヨガ ストレッチ 太極拳

筋トレ 有酸素
BODY ART TRAINING #5
ヨガ ストレッチ 太極拳

DANCE STEP
みんなでやっちゃえ！
ダンスステップ
3種類のステップ

シェイプピクス
音楽に合わせて
筋トレ&有酸素 #3

シェイプピクス
音楽に合わせて
筋トレ&有酸素 #4

トータル #3
コンディショニング
ストレッチ ポウササイズ 呼吸法

トータル #4
コンディショニング
ストレッチ ポウササイズ 呼吸法

10km
コース **adidas GYM & RUN**
最後は上り坂をラストスパート！

ピラティスストレッチ
PILATES STRETCH



各プログラムの品質向上のため、
ご感想をお聞かせください。

[コチラをクリック](#)してアンケート
にご協力いただけたら幸いです
(アンケートページにとびます)。