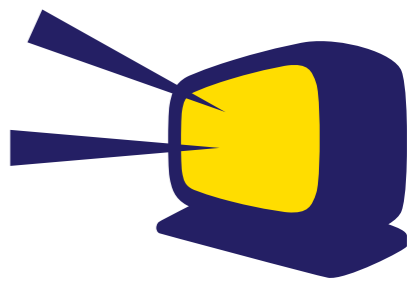


自宅で汗をかいて暑熱順化!
暑い夏に備えて動こう!

5/1 から 5/31 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



5月の見放題番組一覧

3 min
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

6 min NEW
ヨガの呼吸
~ポッコリお腹ケア~

17 min NEW
脳トレピクス
#8 ウデチェンジ脳トレ

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

34 min
トータル #3
コンディショニング
ストレッチ ポケササイズ 呼吸法

3 min
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

8 min
テレワークのからだメンテナンス
第1回:肩こり改善・予防

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

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

32 min
トータル #4
コンディショニング
ストレッチ ポケササイズ 呼吸法

5 min
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

13 min
ココロを癒す
ご褒美マッサージ
骨盤のゆがみ&腰痛改善

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

30 min
ポールドブラ
PORT DE BRAS

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

5 min
5分でココロリフレッシュ

15 min
SLEEP LEARNING
快眠のための睡眠環境

21 min
アスリートタイムズ #3
Athlete Times

33 min NEW
ポールドブラ
PORT DE BRAS

35 min NEW
20kmコース
adidas GYM & RUN
目指せ! 20キロ完走!

5 min
5分で腰痛ケア

15 min
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

25 min
ピラティスストレッチ
PILATES STRETCH

33 min NEW
みんなでやっちゃえ!
ダンスステップ
ダウンのリズム&足上げステップ

38 min
バレトニ
Balletone
ランジ&スクワットで脚を引き締める

各プログラムの品質向上のため、[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)。