

中野区スポーツ・コミュニティプラザ 無料動画配信サービス

#おうちでいつでもフィットネス

#初めてでも安心

#ニューノーマル

#登録不要

#健康維持

#運動不足解消

おうちで簡単エクササイズ動画！新作動画随時配信！



ヨガ

季節に合わせたポーズをとり
心と身体を身軽にしましょう！



ジュニアダンス

初心者でも丁寧にステップアップ
音楽に合わせて楽しく踊ろう！



簡単筋トレ

運動不足解消！
おうちでほどよく全身運動！



子ども体操教室

先生と一緒に動ける身体を手に入れよう！

動画のご視聴はコチラから！



中野スポコミ



スマートフォンからも
ご視聴いただけます！

<http://www.nakano-sports-comm.net/>



ボディシェイプ

数種類の大きな筋肉を動かす
自重トレーニング！