

荒川総合スポーツセンター 無料動画配信サービス

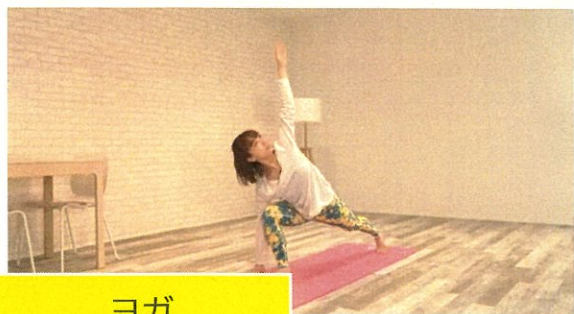
#おうちでいつでもフィットネス

#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！



ボディシェイプ

数種目の大きな筋肉を動かす
自重トレーニング！

動画のご視聴はコチラから！



荒川スポセン



スマートフォンからも
ご視聴いただけます！

<https://www.arakawa-sposen.com/movie/>