

仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬 宮城広瀬総合運動場

[施設紹介](#) [教室利用](#) [個人利用](#) [団体利用](#) [教室オンライン申込](#) [お知らせ](#) [イベント](#) [所在地](#) [スタッフブログ](#) [動画配信サービス](#) [お問い合わせ](#)

動画配信サービス

[トップページ](#) > [動画配信サービス](#)



2021-09-03：おうちで体操教室 9月

対象：年長～小学校低学年 準備体操～ストレッチ・基礎トレーニング～バランス運動・運動遊びなど あのん先生と動ける身体を手に入れよう！

[動画を見る](#) >



2021-09-03：エアロビク初級 9月

運動不足解消！有酸素運動の定番 エアロビク！おうちで ほどよく全身運動 インストラクターの振りに合わせて一緒に楽しみましょう！

[動画を見る](#) >



2021-09-03：土台安定ヨガ 9月

ポーズを取る時に土台を意識することに焦点をあてレッスンを進めます。快適に呼吸ができる土台作りをしていきましょう。

[動画を見る](#) >



2021-09-03：腰のストレッチ 9月