

# 永福体育館 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！



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！



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！



永福体育館



スマートフォンからも  
ご視聴いただけます！

<https://www.eifuku-sports.com/movie/>

