

家で一緒にワークアウト



公式YouTubeチャンネル【家で一緒にワークアウト】

こちら https://www.youtube.com/channel/UCSCqghl4qPxOVNUDMC3_NxA

【2020年7月 配信スケジュール】

1 (水)	○動画	9:00	配信	バランストレーニング
3 (金)	○動画	9:00	配信	子供向け楽しい体操
5 (日)	◆Live	10:00~10:20		家族でみんなで楽しい体操
7 (火)	○動画	9:00	配信	ペットボトルで！筋トレ（腕周り編）
8 (水)	◆Live	8:00~ 8:20		モーニングストレッチ
		20:00~20:20		免疫カアップ！ワークアウト
10 (金)	○動画	9:00	配信	【高強度】チャレンジ筋トレ
11 (土)	◆Live	10:00~10:20		子供向け楽しい体操
13 (月)	◆Live	20:00~20:20		ペットボトルで！筋トレ（下半身編）
15 (水)	○動画	9:00	配信	家族みんなでストレッチ
17 (金)	◆Live	10:00~10:20		免疫カアップ！ワークアウト
20 (月)	○動画	9:00	配信	おなかシェイプ！
21 (火)	○動画	9:00	配信	子供向け楽しい体操
22 (水)	◆Live	8:00~ 8:20		モーニングストレッチ
		20:00~20:20		ペットボトルで！筋トレ（上半身編）
24 (金)	○動画	9:00	配信	家族でみんなで楽しい体操
26 (日)	○動画	9:00	配信	【高強度】チャレンジ筋トレ
27 (月)	◆Live	10:00~10:20		脂肪燃焼！ファットバーンTIME
29 (水)	○動画	9:00	配信	パンチでワークアウト！
31 (金)	◆Live	8:00~ 8:20		モーニングストレッチ
		20:00~20:20		バランストレーニング