

フィットネス・ウェルネス 動画配信のご案内

無 料

MEGALOS

配信期間

令和6年3月31日(日)まで

北海道コンピュータ関連産業共済会では、皆さまの健康保持と増進を目的にフィットネス・ウェルネスの動画配信サービスを行っています。

視聴は無料で全プログラム見放題となっていますので、ぜひこの機会にチャレンジしてみませんか！

【助成対象】会員と家族(健康保険組合の被扶養者) **視聴無料**

概要

【助成人数】無制限(令和6年3月31日(日)まで)

【配信動画】5min お腹の脂肪燃焼(Billy's Boot Camp)など 計10本

視聴方法

共済会専用サイトへログイン後「スポーツジム利用補助券申込」メニューより視聴URLをご確認ください

https://hckyosaikai.com/subsidies/new_sport_gym



配信動画

みんなでBilly's Boot Camp!
ストレッチやマッサージなど
いつでも、どこでも、体調や気分にあわせてお楽しみください。

5min お腹の脂肪燃焼(5分)



Billy's Boot Camp

脂肪燃焼-やる気ケトルを踏もう(35分)



Billy's Boot Camp

まずはここから。10分ボクシング 初級編(10分)



Billy's Boot Camp

ストレスと不安を解消 心と身体のデトックス(4分)



LEAN BODY

疲れを癒やす体ほぐしストレッチ(13分)



椅子に座って簡単!足のむくみ解消ストレッチ(4分)



骨盤を整えて代謝をあげるメブ 対策ストレッチ(7分)



目を抑えるだけでOK!目の疲れ解消マッサージ (3分)



猫背はこれでOK(3~4分)



MEGALOS

時間:60~90秒

ぽっこりお腹は呼吸で解消!? (3~4分)



MEGALOS

- 四つ這いになります。
- 姿勢を保ちながら大きな呼吸を行います
- 吸うときにお腹を膨らませ、吐くときに凹ませます。

※お家でもできるからいつでもどこでも行えます。

【お問い合わせ先】

北海道コンピュータ関連産業共済会

【TEL】

011-633-8353

【E-mail】

hckyosaikai@hckenpo.jp