

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7年3月31日(月)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！

概 要

【助成対象】会員と家族(健康保険組合の被扶養者) **視聴無料**

【助成人数】無制限(令和7年3月31日(月)まで)

【配信動画】5分でサクッとビリーズブートキャンプなど 計10本

視聴方法

共済会申込専用サイトへログイン後「スポーツジム利用補助券申込」メニューから【期間限定無料配信】フィットネス・ウェルネス動画配信をクリック
<https://hckyosaikai.com/subsidies/new sport gym>



配信動画

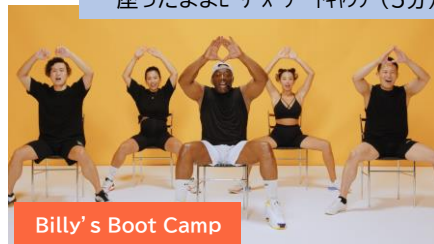
みんなでBilly's Boot Camp!
ストレッチやヨガ、マッサージなど
いつでも、どこでも、体調や気分にあわせてお楽しみください。

座ったまま全身ストレッチ(5分)



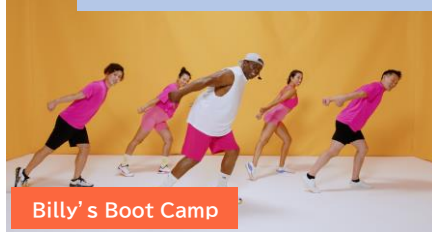
Billy's Boot Camp

座ったままビリーズブートキャンプ(5分)



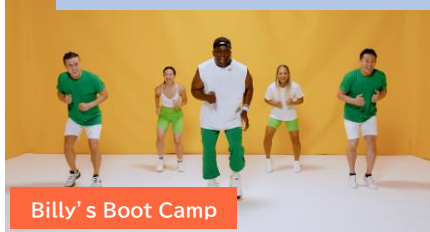
Billy's Boot Camp

5分でサクッとビリーズブートキャンプ(5分)



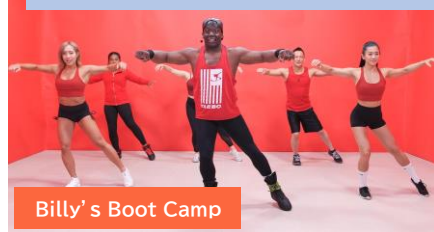
Billy's Boot Camp

5分でストレス発散&代謝爆上げ(5分)



Billy's Boot Camp

脂肪燃焼 -やる気アクセルを踏もう-(35分)



Billy's Boot Camp

デトックスストレッチヨガ(17分)



指で抑えるだけでOK!!目の疲れ解消マッサージ(3分)



押すだけ!つまむだけ!首肩スッキリマッサージ(3分)



必殺!肩こり改善(3~4分)



座りすぎには股関節(3~4分)



【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