

北海道コンピュータ関連産業共済会

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

2027年3月31日(水)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 2027年3月31日(水)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

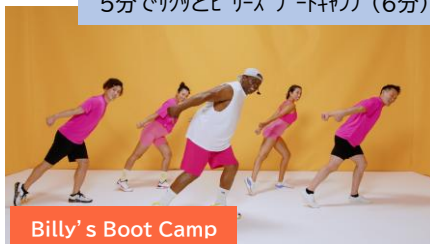
共済会申込専用サイトへログイン後「スポーツジム利用補助券申込」メニューから【期間限定無料配信】フィットネス・ウェルネス動画配信をクリック
<https://hckyosaikai.com/subsidies/new sport gym>



配信動画

毎年人気のBilly's Boot Campに今年度は脳トレや子どもと楽しめるレッスンを追加しましたので、体調や気分にあわせてお楽しみください！

5分でサクッとビリーズブートキャンプ(6分)



Billy's Boot Camp

5分でお腹スッキリ脂肪燃焼(6分)



Billy's Boot Camp

まずはここから。脂肪を削ぎ落とす10分(10分)



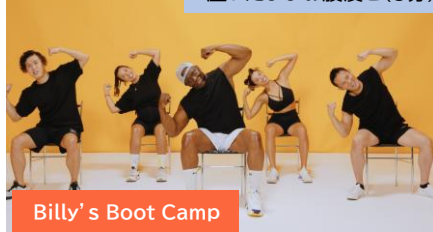
令和版 Billy's Boot Camp

座ったまま首・肩こり解消(5分)



Billy's Boot Camp

座ったままお腹痩せ(5分)



Billy's Boot Camp

脳トレ☆チャレンジ！(7分)



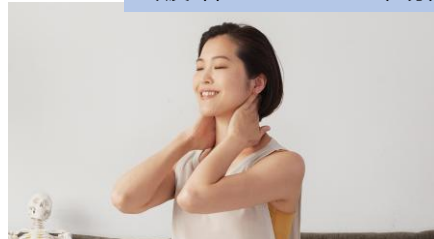
座ったままできる むくみ予防ストレッチ(6分)



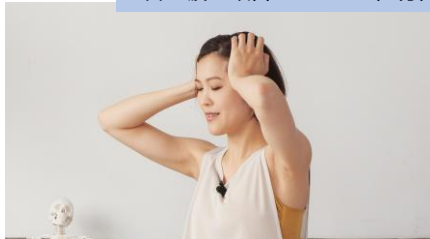
リズム感を育む！アップ&ダウナダンス(3分)



頭皮・首コリのマッサージ(7分)



目の疲れ改善マッサージ(6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