



かつやドームスタッフによるYou Tubeチャンネルを開設しました!!
今後もご自宅で出来る動画を配信していきます!
チャンネル登録よろしくお願ひします。

☆☆今すぐ見れるエクササイズ動画☆☆
見たいイラストをクリックすると動画を見ることができます!



10分程度でおこなえる、座位の運動動画です! かつやドームでおこなわれているイスで体操を、是非ご自宅でもおこなってみてください。



10分程度でおこなえる、立位の運動動画です! その場で出来る、ウォーキング体操をご自宅での運動機会として活用してください!



10分程度でおこなえる、サーキットトレーニングの動画です! 正しいフォームを意識しながら、無理のない範囲で取り組んでください!