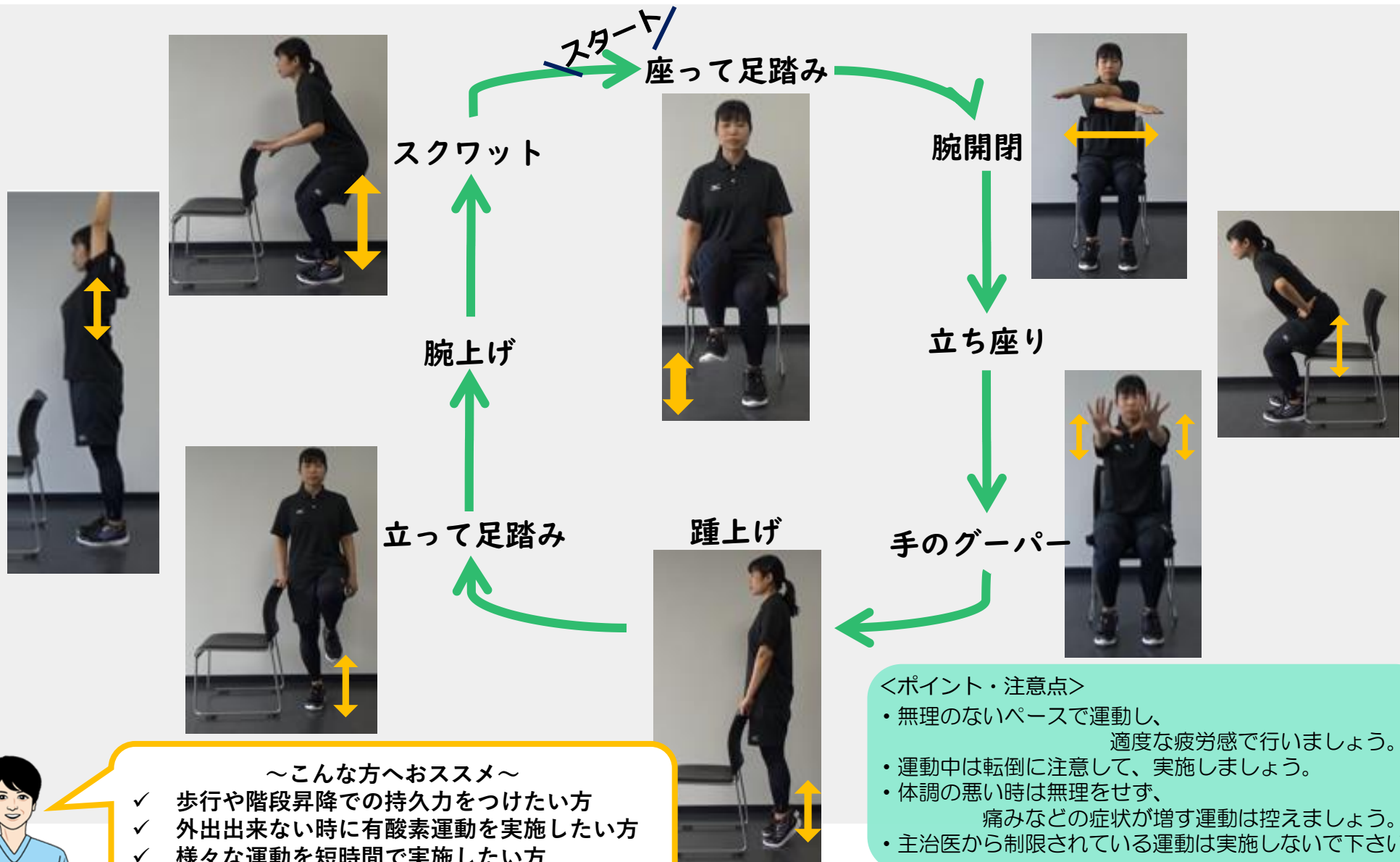


# 有酸素運動

屋外での活動が減っても、屋内で運動することで筋力・体力の維持が出来ます。  
自宅でも簡単にできるメニューで、家の中でも身体を動かしましょう！



※サーキットトレーニング：1種目20秒運動、10秒休憩の間隔で8種目（計4分間）実施しましょう。



～こんな方へおススメ～

- ✓ 歩行や階段昇降での持久力をつけたい方
- ✓ 外出出来ない時に有酸素運動を実施したい方
- ✓ 様々な運動を短時間で実施したい方