健幸おすすめ運動⑪　運動は「いつでも」「家でも」「ひとりでも」

有酸素運動をしよう！～初級編～

今回は音楽にあわせて
約9分間連続で行う運動です！

運動動画をみながら行ってください！

上のQRコードをスマートフォンで読み取ってください

6	
7	非常に楽である
8	
9	かなり楽である
10	
11	楽である
12	
13	ややきつい
14	
15	きつい
16	
17	かなりきつい
18	
19	非常にきつい
20	最大努力

自覚症状

“息がはずむくらいの運動”をめざして

11～13 ぐらいに皆さまに感じていただける

ような運動を考えました！

こんな人におススメの運動です

①長い距離を歩けない人

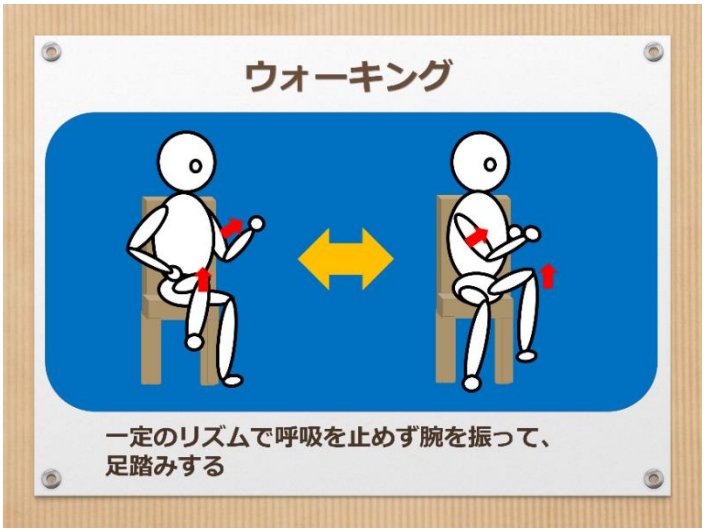
②体幹をきたえたい人

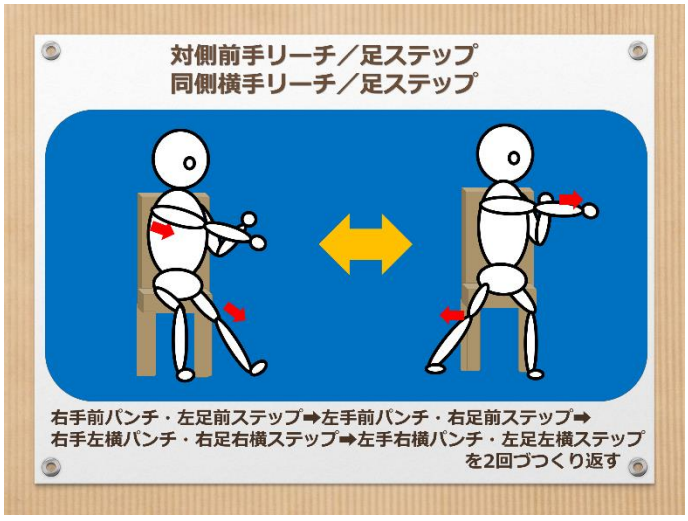
③ダイエットしたい方

今回の運動の一部抜粋です。

このような運動を組み合わせ

音楽にあわせてご紹介しています。





今回は有酸素運動です。音楽にあわせて約９分間連続で体を動かし続けます。終始椅子に座って行える運動になっていますので、バランスに不安のある方もでもトライしていただける内容になっています。ぜひ、動画をみながら運動し、体力をつけましょう！