

## スマイル t e l e ユーソン 動画一覧

No.	日付	タイトル	内容説明
1	5月19日	<a href="#">機能改善エクササイズ</a>	今回は、首・肩の機能改善エクササイズです。 カラダの不調をご自身でセルフケアし、よい状態に整えていきましょう。
2		<a href="#">サーキットトレーニング</a>	筋力トレーニングと有酸素運動を交互に組み合わせ、休憩をせずに動き続けるトレーニングです。
3	5月20日	<a href="#">幼児向け体育あそび</a>	リズム運動やマット運動など、ご自宅で行える幼児向けの運動です。 マット運動を行う際は、布団やマットレスなどの上で行ってください。
4	5月21日	親子向け運動あそび1	リズム体操や親子組体操など親子と一緒に身体を動かします。 後半は、ビニール袋を使って楽しく遊びましょう。
5		<a href="#">親子向け運動あそび2</a>	タオルを使って色々な遊びをご紹介します。 親子組体操やリズム体操も行いますので、親子と一緒に楽しく動いてみてください。
6	5月22日	<a href="#">小学生向けトレーニング</a>	腹筋・背筋・スクワットなどを一人や親子で行います。 ご家族で運動不足を解消しましょう！
7		<a href="#">小学生向けマット運動</a>	今回は、後転を上手に行えるように後転の導入から後転のフォームや補助方法などをご紹介します。
8	5月26日	<a href="#">機能改善エクササイズ</a>	今回は、骨盤周りの機能改善エクササイズです。 カラダの不調をご自身でセルフケアし、よい状態に整えていきましょう。
9		<a href="#">サーキットトレーニング</a>	筋力トレーニングと有酸素運動を交互に組み合わせ、休憩をせずに動き続けるトレーニングです。
10	5月27日	<a href="#">幼児向けボールあそび</a>	リズム体操やボールを使って楽しく身体を動かしましょう。
11		<a href="#">幼児向けリズム体操</a>	色々なリズム体操をご紹介します。 お家で楽しく踊り、リズム感覚を養いましょう。
12	5月28日	親子向け運動あそび1	親子で楽しくリズム体操やトレーニング、新聞紙やペットボトルを使って、輪投げを行います。
13		親子向け運動あそび2	親子で楽しくリズム体操やトレーニング、新聞紙やペットボトルを使って、ボーリングなどを行います。
14	5月29日	小学生向けダンス～初級編～	筋力トレーニングを取り入れた簡単なダンスを行います。
15		<a href="#">小学生向けダンス～中級編～</a>	筋力トレーニングを取り入れたカッコいいダンスとなりますので、大人の方もぜひ一緒に行ってみてください。

※一部の動画が見れない状態です。ご不便をおかけいたしますが、今しばらくお待ちください。