



1分 運動しませんか？



コナミスポーツクラブ公式インスタグラムでは、1回 1分から気軽に運動ができる動画を配信しています。

初心者でも実践しやすい運動を中心に紹介していますので、ご自宅でもエクササイズを楽しみたい方
リモートワークの合間などにリフレッシュしたい方に おすすめです。

※動画の視聴については無料ですが、通信料が発生する場合がございますので、
Wi-Fi環境での視聴をお勧めします。

1min-studioとは？
#もっと気軽に運動を♪
をコンセプトに
手軽に1分でできるエクササイズ動画をご紹介します



👉アクセスは
こちら