

2020年5月26日

報道関係者各位

一般財団法人札幌市スポーツ協会
理事長 二木 一重

運動不足解消!! 運動不足の方へ健康エール 「自宅でできる運動 エアロビクス第2弾」の公開について

札幌市スポーツ協会では、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う学校の休校やスポーツ・健康づくり施設の休館、外出自粛要請を受け、自宅で過ごす時間が増えている市民の皆様に向けて、ホームページ上に「自宅でできる運動」動画を公開しております。

エアロビクス第2弾は、第1弾より「動く時間」「曲の速さ」「動き方」の強度が少し上がっています。

第1弾に慣れた方は是非、第2弾を行ってみてください。

運動時間が長い方が脂肪燃焼などの効果が上がりますので、体力に余裕がある方は2～3回繰り返し行ってください。

1 公開動画詳細

(1) 動画タイトル

運動不足解消!! 運動不足の方へ健康エール
「自宅でできる運動 エアロビクス第2弾」

(2) 作成者

一般財団法人札幌市スポーツ協会
中央健康づくりセンター

(3) 出演者

中央健康づくりセンター
運動指導員 大橋 郁美、小塚 亜沙、五十嵐 有貴

(4) 動画 URL

<https://www.sapporo-sport.jp/kenko-ye11>

(5) 時間

10分40秒



動画のQRコード

2 紹介画像



健康づくりセンターの運動指導員3名が、自宅でできるエアロビクスを紹介します。



「心拍数を上げて全身の血流を促進」



「エアロビクス第3弾」もお楽しみに!!

(本発表資料のお問い合わせ先)
一般財団法人札幌市スポーツ協会 札幌市中央健康づくりセンター
担当者：高橋・須戸
電話：011-562-8700 F A X：011-562-2130
H P：https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkoc