

平素はカルッツかわさき（川崎市スポーツ・文化総合センター）をご利用いただき誠にありがとうございます。当施設は緊急事態宣言下における川崎市行政運営方針に基づき、臨時休館をいただいておりますが、お客様にはできる限り、健康維持やご自宅で運動する際のポイントをおつたえさせていただきたく、ご自宅でご家族と共に実施できるエクササイズ動画を配信いたします。是非ご活用お願いいたします。

ストレッチ、ヨガ、上半身・下半身のトレーニング、体幹トレーニング等様々な分野のトレーニングを準備しております。

動画は下記 URL よりご覧いただけます。

<https://teachme.jp/81221/f/roomISPKTpZD>