

大人気YouTuber出演！！

JOYSOUND オフライン

てつまる先生



9月18日(水)

カップヌードルの
発売記念日！
3分体操プログラム
3分間で
体操や脳トレにチャレンジ！

フラミンゴ先生



9月27日(金)

全身いきいき体操
プログラム
大きく身体を動かして
暑さに負けない身体を作ろう

その他日程のプログラムはこちら！

9月3日(火) 季節の変わり目 秋バテを吹き飛ばそう！

9月9日(月) 敬老の月！健康長寿を願ってフレイル予防体操

JOYSOUND

@202407 XING INC.