

コロナに負けるな！チームふくい！

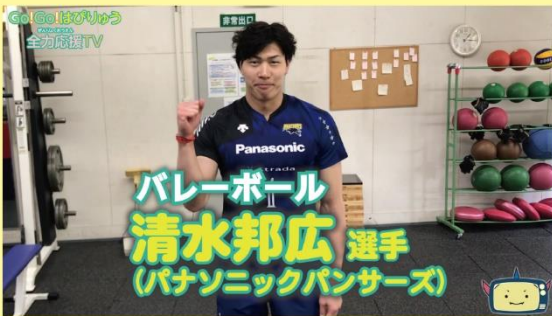


「はぴりゅうと一緒にうちトレーニング」

動画配信スタート！

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、外出する機会が減り、自宅で過ごす時間が多くなったみなさんに、自宅で簡単に組み入れる運動を「はぴりゅう」と一緒に楽しく紹介しています！動画を活用して、“うち時間”を楽しく、健康に過ごしましょう！

5月下旬までに、10本程度の動画を配信予定！野球やサッカーなどの県内トップチームの選手にもトレーニングを紹介してもらいます♪
お楽しみに！



第3回 配信

バレーボール清水選手とトレーニング

ボクと一緒に楽しく運動！
コロナに負けない
カラダを作るはぴっ♪



★動画はこちら

はぴりゅう トレーニング



<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/013710/happy-ryu-training/happy-ryu-training.html>



第4回 配信

タオル体操でリフレッシュ！



第2回 配信 親子エクササイズ②
バランス押し相撲



第1回 配信 親子エクササイズ①
うつぶせグライダー



チャンネル登録、よろしくはぴっ！
はぴりゅう公式チャンネル
「GO! GO! はぴりゅう!!! 全カ応援TV!」

