

ち  
く  
ち  
く  
体  
操

脳  
と  
体  
の



自称『名古屋の大地真央』舞が、  
皆様に笑顔いっぱいのお届けします！

肩こりや腰痛が楽になるウォーミングアップ体操、  
脳活性してシャッキリ元気になる  
脳トレ体操をお伝えします。

全て座ったままで行う優しい体操ですので、  
足腰に不安がある方も大丈夫！  
難し過ぎず、アワアワしながらも  
楽しめるレベルの脳トレで、  
ほんわか笑顔になって頂ける体操教室です。

2025

8月

1日(金)  
開演14:00~14:45

毎日14時~の生配信で全国延べ1.3万、31万人以上の利用者さんがご参加！  
オンラインレクちゃんねる 運営：(株)エブリ・プラス

毎日の配信スケジュールや無料人気レク動画はwebより

