

【注意事項】

- ・掲載動画の内容についての責任は動画作成者にあります。
- ・自分のペースや体調等に合わせて運動を行きましょう。
- ・運動を行う際はスペースをよく取り、周りに注意して行いましょう。
- ・動画へのアクセスが集中している場合やご利用者の固有のネットワーク環境によっては正常に視聴できない場合がございます。また、パソコン等の性能によっては動画再生処理が追いつかず、スムーズに視聴できない場合がございますので、あらかじめご了承ください。
- ・動画の視聴は多くのデータ転送を伴うため、料金が高額になる場合がございますので、料金が定額のネットサービスを契約してご利用いただくことを推奨いたします。