

홈트레이닝 동영상 콘텐츠

구성현황: 6개 분야 20개 콘텐츠

구 분	사진	주요내용	바로가기 링크(URL)	영상시간
에어로빅 (3)		에어로빅 1	https://bit.ly/3RjmLNV	3분
		에어로빅 2	https://bit.ly/3RiphEf	9분
		에어로빅 3	https://bit.ly/3RiFKYN	9분
줌바댄스 (4)		줌바 Livin'La Loca	https://bit.ly/3RCpn9d	3분
		줌바 Mala Fama	https://bit.ly/3QlBqXz	3분
		줌바 Reggaeton	https://bit.ly/3RCliRw	3분
		줌바 Blinding Lights	https://bit.ly/3Ris8wB	3분
요가 & 필라테스 (4)		요가 척추, 등근육	https://bit.ly/3RIS0rs	6분
		어깨 운동	https://youtu.be/OtIFm3GTsQw	6분
		허리와 등 유연성	https://youtu.be/Lpg1-akVSbs	6분
		몽친어깨로 인한 두통	https://youtu.be/PHTWCIGE1EQ	6분
다이어트 (4)		타바타 1	https://youtu.be/8OvQ5Gq2nCg	5분
		타바타 2	https://youtu.be/eC8AFtFOIDo	5분
		타바타 3	https://youtu.be/sj-8ogmvcPl	5분
		타바타 4	https://bit.ly/3KQwBV3	9분
근력운동 (3)		상체운동	https://bit.ly/3D0KoX2	5분
		하체운동	https://bit.ly/3RAweA4	5분
		복근운동	https://bit.ly/3RCldNI	5분
기 타 (2)		심폐소생술	https://bit.ly/3KMz6Yw	3분
		자동심장충격기	https://bit.ly/3AQ0PD8	3분