



職安室

YOUTUBE

運動影片連結分享

## 路徑

院內網站 / 職安室 / 訊息總覽 /

運動影片 / 連結分享點選網址



授權來自「Bellysu 減肥中」、「Stay Fit with Mi」YouTube頻道

# 運動影片連結分享

Bellysu減肥中- 五分鐘快速暖身運動

<https://youtu.be/dl9HcBjrWf8>

暖身運動

全身運動

上肢運動

下肢運動

收操運動

1 Bellysu減肥中-10分鐘居家上半身訓練

<https://youtu.be/OTYpLYsaYS4>

2 Stay Fit with Mi-20分鐘上半身居家運動

<https://youtu.be/om1f98tTV5A>

3 Stay Fit with Mi-居家美背運動

<https://youtu.be/Ke-1p6qxYSc>

Bellysu減肥中- 五分鐘快速收操運動

[https://youtu.be/9\\_RUKL4QjWM](https://youtu.be/9_RUKL4QjWM)

1 Bellysu減肥中-10分鐘快速燃脂

[https://youtu.be/yv30Dh\\_TSPk](https://youtu.be/yv30Dh_TSPk)

2 Bellysu減肥中-30分鐘低強度全身運動

<https://youtu.be/Flq1DsHdndM>

3 Stay Fit with Mi-8個在地板就能做的運動

<https://youtu.be/l30G0bupEIE>

1 Bellysu減肥中-10分鐘躺著緊實大腿線條

[https://youtu.be/VWIGU2\\_Dkeo](https://youtu.be/VWIGU2_Dkeo)

2 Stay Fit with Mi-15分鐘居家翹臀運動

<https://youtu.be/GVP4qiXKe5k>

3 Stay Fit with Mi-大腿緊實訓練

<https://youtu.be/87cBOExvpNo>

