

# Exseed (エクシード)



場所	人数	対象年齢	運動強度
屋内 屋外	何人 でも	誰でも可	・イージー ・ベーシック ・ハード ・座位 ・車いす

『Exseed』は5分間の運動で、走る、走る、跳ぶなどに含まれる動きで構成されています。正しいフォームで、しっかりと身体を動かすことで、効果が期待できるように作られています。音楽に合わせてダンス風にアレンジし、運動が好きな子、そうでない子、そして何かと忙しい大人の皆さんのが気軽に親しめるようにしています。



Easy編



Basic編



Hard編



ダンス部Ver



5分間の運動で体力アップ！！



5分間の運動で体力アップ！！



(参考)鹿屋体育大学HP

<https://www.nifs-k.ac.jp/social-cooperation/exseed/>