

Y LIVE!



ジムに行かなくても
みんなのできる！
1日30分の運動習慣を
取り入れよう。

おうち時間やスキマ時間をもっと楽しく。

短時間で効果的なエクササイズをお届け！

開催期間：8/17(月)～23(日)



カメラ機能 OFF で
周りを気にせず
楽しめる！

◆ 申込方法 ◆

下記2次元コードを読み取り、申込フォームよりご予約ください。

※レッスン開始1時間前までにお申込みください。(定員20名程度)

※レッスン開始1時間前にZoomのURLをメール配信いたします。

※**期間限定！会員の方以外でも無料でご参加いただけます。**

レッスンスケジュール&申込フォーム

<https://bit.ly/3i1KS1J>



レッスラインナップ

サーキットトレーニング



燃焼系プログラム

美尻・くびれ・バストアップの選べる3クラス！
短時間で燃焼効果抜群のプログラム。個人のペースでできるから体力に自信のない方でも安心です。

GREAT ABS



トレーニングプログラム

「GREAT ABS」とはすばらしい腹筋のこと。
効果的な腹筋や体幹トレーニングで自分の思い描く
GREAT ABSを一緒に目指しましょう！

かんたん宅トレ



トレーニングプログラム

簡単・気軽に取り入れて、自宅でのトレーニングがより効果的に！トレーニングの正しいフォームを習得します。

リフレッシュストレッチ



リフレッシュプログラム

朝はスッキリ、夜は熟睡を促すストレッチで
心身のリラックスを。



カメラ機能 ON がオススメ！
フォーム指導を行います。



お子様のご参加 OK
※内容は大人向けです

※1レッスン30分です

神戸 YMCA

公益財団法人神戸 YMCA ファミリーウェルセンター

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 2-10-21 Tel078-241-7202



第3弾 Yライブ！ タイムテーブル

| 8/17(月) | | 8/18(火) | | 8/19 (水) | | 8/21 (金) | | 8/22 (土) | | 8/23 (日) | |
|----------------|----|-------------|----|-------------------|----|----------------|----|-------------|----|-------------|----|
| リフレッシュストレッチ | | リフレッシュストレッチ | | リフレッシュストレッチ | | リフレッシュストレッチ | | リフレッシュストレッチ | | | |
| 9:00-9:30 | 中北 | 9:00-9:30 | 狩山 | 9:00-9:30 | 狩山 | 9:00-9:30 | 完山 | 9:00-9:30 | 狩山 | | |
| かんたん宅トレ | | | | | | | | | | | |
| 9:45-10:15 | 狩山 | | | | | | | | | | |
| 美尻 サーキットトレーニング | | GREAT ABS | | バストアップサーキットトレーニング | | 美尻 サーキットトレーニング | | | | | |
| 14:00-14:30 | 狩山 | 14:00-14:30 | 完山 | 14:00-14:30 | 完山 | 14:00-14:30 | 完山 | | | | |
| | | | | | | | | | | かんたん宅トレ | |
| | | | | | | | | | | 16:15-16:45 | 狩山 |
| | | | | | | | | | | GREAT ABS | |
| | | | | | | | | | | 17:00-17:30 | 完山 |
| | | | | 美尻サーキットトレーニング | | | | | | | |
| | | | | 20:15-20:45 | 完山 | | | | | | |
| くびれサーキットトレーニング | | リフレッシュストレッチ | | GREAT ABS | | かんたん宅トレ | | | | | |
| 21:00-21:30 | 完山 | 21:00-21:30 | 完山 | 21:00-21:30 | 完山 | 21:15-21:45 | 中北 | | | | |
| | | | | | | リフレッシュストレッチ | | | | | |
| | | | | | | 22:00-22:30 | 狩山 | | | | |