

おうちでつながろう

@オンラインイベント

2日間だけの特別レッスンをライブ配信！ステイホーム中の運動不足を解消しよう★

参加方法



だれでも
簡単
視聴可能！



「ファミリーウェルネスチャンネル」



インスタグラム

「ファミリーウェルネスセンター」

←ここをクリックまたは検索▶

同時配信なのでどちらか一方にアクセスし、おうちでライブ配信を見ながら一緒に身体を動かしましょう！途中退室OK、好きな時間にご参加ください。

5/5(水)

- 1部 13:00~13:30
らくらく水泳講座(クロール編) 井島
- 2部 13:35~14:05
背骨コンディショニング 本間
長めのタオルをご用意ください
- 3部 14:10~14:40
燃焼系！
サーキットトレーニング 完山

5/9(日)

- 1部 13:00~13:30
認知症予防 エクササイズ 狩山
- 2部 13:35~14:05
背骨コンディショニング 本間
長めのタオルをご用意ください
- 3部 14:10~14:40
燃焼系！
サーキットトレーニング 門野



神戸 YMCA

