

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と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

◆プログラムの様子を [Youtube](#) でチェック！

◆タイムテーブルは [コチラ](#)！！

神戸 YMCA

公益財団法人神戸 YMCA ウィルセンター学園都市 〒651-2102 神戸市西区学園東町 2-1-3 Tel078-793-7401



Zoom の使い方 (PC 版)

1. PC の場合は Zoom をインストールしておいてください。

※Zoom のサイトに行けば簡単にインストールできます。

2. 開始 1 時間前に YMCA からメールが届きます。

そのメールから URL をクリック

3.



左の画面が開かれたら
「ミーティングに参加」
をクリック

4.



左の画面がでてきたら
矢印をクリック

※カメラを ON の設定にしてくださいと、

フォームの修正などお伝えします。(任意)

Zoom の使い方（スマホ版）

1. スマホの場合はアプリをダウンロードしておいてください。

※このアプリです→



2. 開始 1 時間前に YMCA からメールが届きます。

そのメールから URL をタップすると自動でアプリが開きます。

3. 開かれると右の画面になるので

「インターネットを使用した通話」を
タップしてください。

※カメラを ON の設定していただくと、

フォームの修正などお伝えします。(任意)

