

AUTUMN CHARITY PROGRAM

秋のチャリティプログラム

公益財団法人神戸 YMCA ウェルネスセンター学園都市は、新型コロナウイルスの大打撃に負けず、引き続き地域の皆様とともに歩んでいきます。これからも変わらず歩み続けるために、学園都市地域支援の継続の為募金を行います。

楽しみながらぜひチャリティにご参加ください。

1口500円から

各クラス定員 20名

からだメンテナンス

11/8 (日)

12:00~13:00

担当：崎元インストラクター

からだメンテナンス

11/22 (日)

12:00~13:00

担当：福川インストラクター

からだメンテナンス

11/15 (日)

12:00~13:00

担当：水王インストラクター

夜ヨガ

11/14 (土)

20:15~20:45

担当：丸山インストラクター

2口から

1口から

※オンライン参加もお選び頂けます

リズム&トレーニング

11/13、20、27 (金)

14:45~15:15

担当：中北インストラクター

詳細・お申込み

10/23 (金) 10:00~

下記二次元バーコードからお申込みください



どなたでもお気軽に
ご参加ください
(高校生以上)

インストラクターも共に
チャリティーで参加しています

※窓口、お電話でのお申込みは 10/27 (火)10:00~

神戸 YMCA ウェルネスセンター学園都市

○からだメンテナンス○

11/15(日)12:00~13:00

担当:水王インストラクター

★1 クラス **2** 口からご参加いただけます



汗をかくのも大事（音楽に合わせて楽しく身体を動かします）。
緩めるのも引き締めるのも大事（身体に効くコンディショニング
を行います）。1時間に運動のすべてを詰め込みました。
充実の日曜日をお楽しみください。

○からだメンテナンス○

11/22(日) 12:00~13:00

担当: 福川インストラクター

★1 クラス **2 回**からご参加いただけます



骨盤底筋トレーニング★ひめトレ(ツール)を使い、鍛えづらかった骨盤底筋を鍛えるとこんなメリットが!

- お腹や背中が引き締まり姿勢がよくなる
- 排便、排尿機能が正常になる
- 内臓が正しい位置に戻り、代謝アップ
- 骨盤のゆがみによる不調が改善

○からだメンテナンス○

11/8(日) 12:00~13:00

担当: 崎元インストラクター

★1 クラス **2 口**からご参加いただけます



汗をかくのも大事（音楽に合わせて楽しく身体を動かします）。
緩めるのも引き締めるのも大事（身体に効くコンディショニング
を行います）。1時間に運動のすべてを詰め込みました。
充実の日曜日をお楽しみください。

○夜ヨガ○

11/14(土)20:15~20:45

担当:丸山インストラクター

★1 クラス **1 口**からご参加いただけます

※オンライン参加もお選び頂けます



夜、ゆったりと呼吸を続けながら体を動かすと、筋肉がほぐれてリラックスできます。血流も良くなり、体がポカポカ温まるので、寝付きが良く、翌朝スッキリ起きることができます。周りを気にせず、プログラム後そのまま寝てしまいたい…そんな方にはオンライン参加をお勧めします。

○リズム&トレーニング○

11/13.20.27(金)14:45~15:15

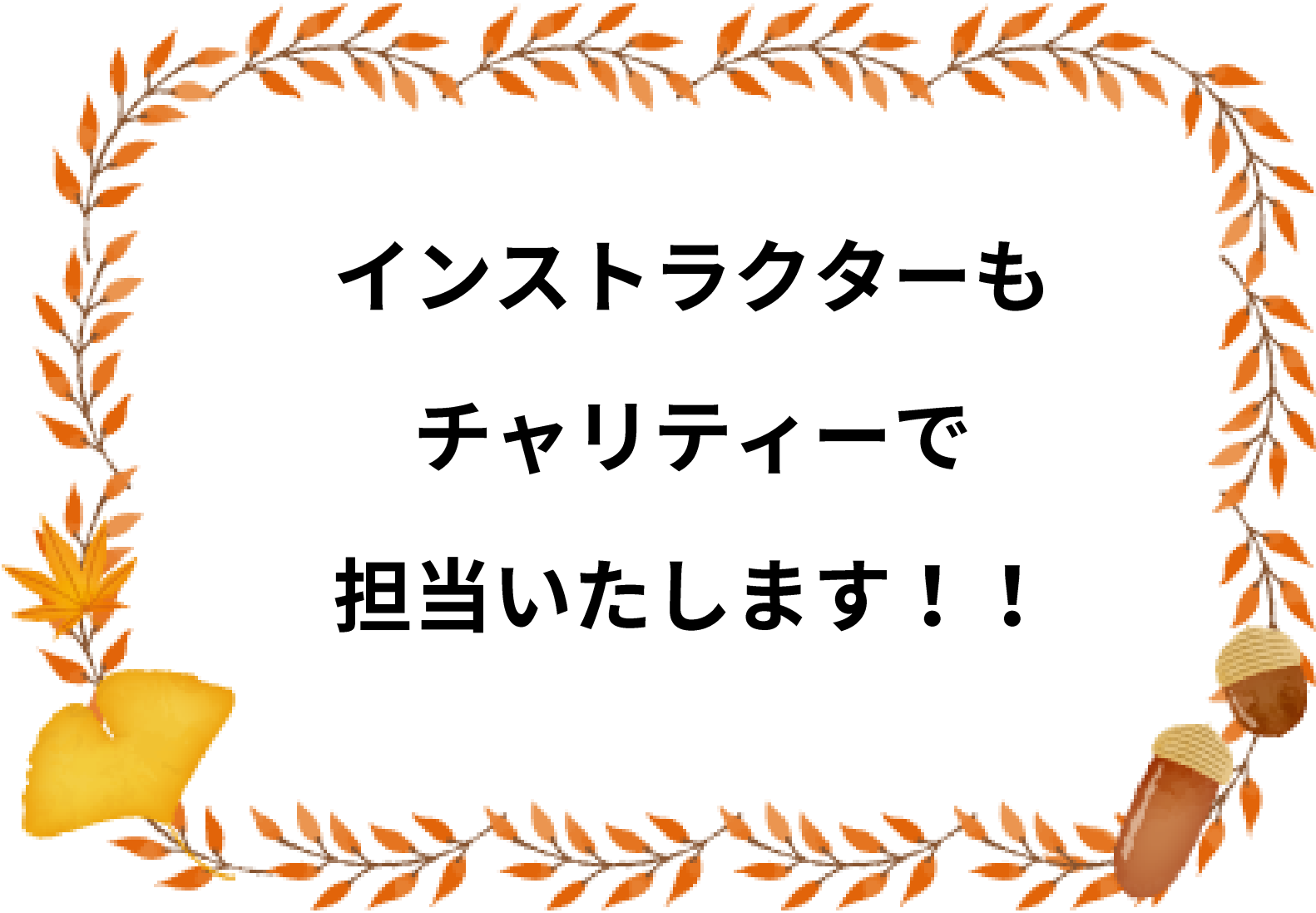
担当: 中北インストラクター

★1 クラス **1 回**からご参加いただけます

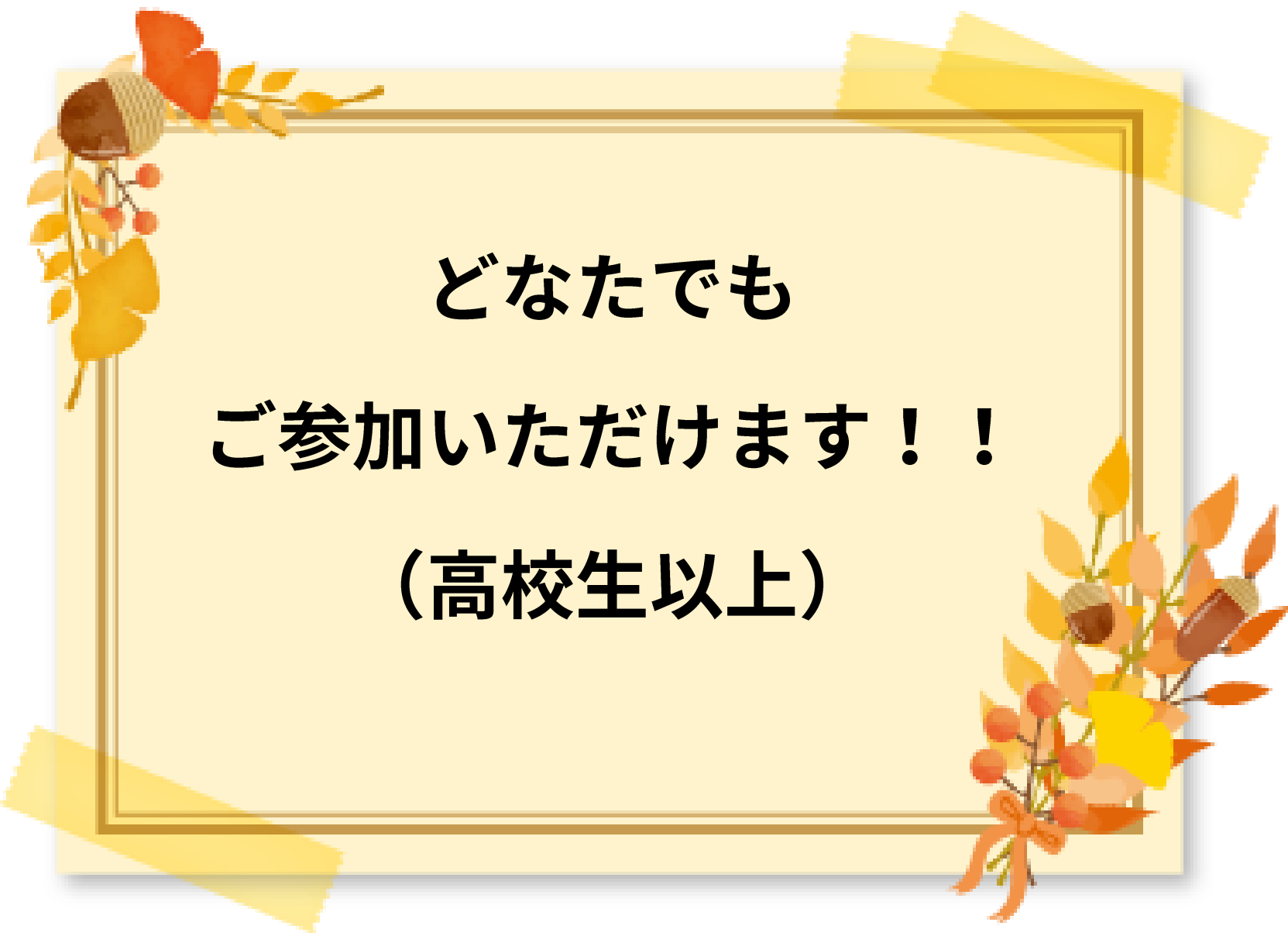
※オンライン参加もお選び頂けます



ローテンポの音楽に合わせた、関節に効かせるエクササイズで、日常の中では動かさない凝り固まった身体を優しく動かします。体幹で支え、四肢を自由に使える身体になりましょう。引き締めて緩める、ご自身の身体に向き合う 30 分をお楽しみください。



**インストラクターも
チャリティーで
担当いたします！！**



**どなたでも
ご参加いただけます！！
(高校生以上)**



1口 500 円~

A circular wreath composed of various autumn-themed elements including red and orange maple leaves, yellow ginkgo leaves, small red berries on thin branches, and several acorns with their caps. The wreath is arranged in a circle around the central text.

[お申込みはこちら](#)