

ゆいぽーとフィットネス

2015年度第1期

アンチエイジング・
エクササイズ



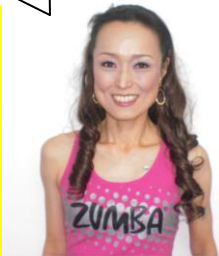
骨盤ビューティー・
エクササイズ



ヨガ



ZUMBA
(ズンバ)



ピラティス



ビューティフル・
シェイプ



初心者大歓迎♪

女性対象

定員：1コース

先着順

40人

水曜日 4/8～6/24
木曜日 4/9～6/18

祝日などでお休みあり

場 所：ゆいぽーと 5階 研修室

講 師：フィットインジャパン株式会社 専任講師

託 児：6ヶ月～未就学児（①③④⑤の4コース、各10人 ※裏面参照）

参加費：各 **7,000** 円(10回・税込)／託児付き 各 **8,500** 円(10回・税込)

※振込となります。3月31日(火)までにお振り込みください。申し込まれたら口座名をお伝えいたします。ご入金いただいた参加費は、ご返金することができません。

持参物：飲み物、タオル、運動できる服装、運動靴など。運動靴は①⑤⑥のコース不要。

主催・申込・問合せ

ゆいぽーと（広島市男女共同参画推進センター）

〒730-0051 広島市中区大手町5丁目6番9号（鷹野橋商店街東側入り口） [TEL] 082-248-3320

[FAX] 082-248-4476 [E-Mail] info-y@yui-port.city.hiroshima.jp [開館時間] 9:00～21:00

[休館日] 月曜日、祝日法に規定する休日(ただし、月曜日の場合は直後の休日でない日)、8月6日、12月29日～1月3日

<http://www.yui-port.city.hiroshima.jp/> メルマガ『ゆいぽーとキラリ通信』おすすめ情報を月2回お届けします。左記 URL からどうぞ。

裏面の
申込書
をご利用
ください



期間	時間	コース内容	講師	託児
4/8~ 6/24 (水) 休み→ 4/29、 5/6	13:00 ~ 14:00	① ピラティス ☆ 体幹を使い基礎代謝を高め、痩せる体をつくる運動。 ストレッチしながら体も心もリラックス！	フィットンツ ヲパソ (株) 専任講師 Kei-☆	10人
	19:00 ~ 20:00	② ZUMBA (ズンバ) ☆☆☆ 楽しく盛り上げてストレス解消。 身も心も軽くなります！	フィットンツ ヲパソ (株) 専任講師 角谷 薫子	
4/9 ~ 6/18 (木) 休み→ 5/7	9:30 ~ 10:30	③ アンチエイジング・エクササイズ ☆☆ 姿勢を正して、うるつやビューティー 正しい食事と簡単な運動でアンチエイジング、 そして女子力アップ！	フィットンツ ヲパソ (株) 専任講師 木原 育恵	10人
	11:00 ~ 12:00	④ 骨盤ビューティー・エクササイズ ☆☆ 10歳若く見える正しい姿勢作りのために、楽しく 骨盤を動かしましょう！若さの秘訣は美しい姿勢から	フィットンツ ヲパソ (株) 代表取締役 手嶋 恵	10人
	14:30 ~ 15:30	⑤ ヨガ ☆ 肩まわりや腰まわりをほぐし整える体操 ヨガ初心者の方も大歓迎	フィットンツ ヲパソ (株) 専任講師 久波 玲子	10人
	19:00 ~ 20:00	⑥ ビューティフル・シェイプ ☆ 肩甲骨や骨盤を動かして、循環機能の働きをよくし、 体温を芯から温かくできる。タオルを使って行う体操	フィットンツ ヲパソ (株) 専任講師 TAKA	

※☆印は運動強度の目安です。多いほど運動が強くなります。また、週によって講師変更の場合があります。

◆申込について◆

FAX、メール、往復はがき、来館のいずれかでご応募ください！

☆ゆいぽーとから返信があり**振込確認**ができ次第、**受付完了**です。

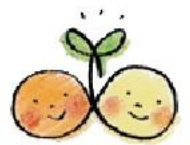
全員 「希望コース・お名前(ふりがな)・電話番号・郵便番号・ご住所」

託児ご希望者 「お子さんのお名前(ふりがな)・性別・年齢月齢(2015年4月7日時点)」

初めてのご応募者 「ご応募のきっかけ」(例:友人の紹介・どこでチラシを見た等)を教えてください。

メールアドレスがある方は、上記に加えアドレスも教えてください。今後、ゆいぽーとからのお知らせなどをご連絡いたしま

※記載された個人情報は、この事業以外には使用いたしません。



フィットネス申込書

2015年度ゆいぽーとフィットネス第1期 応募コース：() 申込日： 月 日

(自宅)： ()

ふりがな 氏名： _____ 電話番号(携帯)： _____ ()

〒 _____ 住所： _____

メールアドレス： _____ @ _____

託児希望： 無・有 (名前： _____ /性別：男・女/年齢月齢： 才 _____ ヶ月)

ご応募 継続 ・ 初めて：応募のきっかけ (_____)

※ゆいぽーと記入欄