

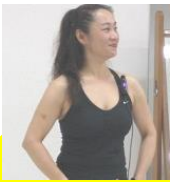
# ゆいぽーとフィットネス

## 第4期

先着順

女性対象

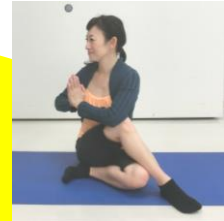
初心者  
大歓迎♪



ピラティス



ビューティフル・  
シェイプ



ヨガ

詳しくは  
裏面をCHECK!!

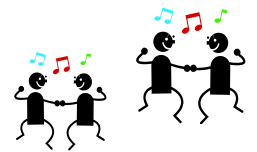
ZUMBA  
(ズンバ)



骨盤ビューティー・  
エクササイズ



アンチエイジング・  
エクササイズ



定員：各コース40人

★水曜日★ 1/7～3/18  
★木曜日★ 1/8～3/12

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。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。

裏面の  
申込書  
をご利用  
ください

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。上記 URL からどうぞ。



期間	時間	コース内容	講師	託児
1/7 ~ 3/18 (水) 2/11休講	13:00 ~ 14:00	① <b>ピラティス</b> ☆ 体幹を使い基礎代謝を高め、 痩せる体をつくる運動	フィットンゼ ヲパソ (株) 専任講師 Kei一☆	10人
	19:00 ~ 20:00	② <b>ZUMBA (ズンバ)</b> ☆☆☆ 楽しく盛り上がりストレス解消 身も心も軽くなりましょう!	フィットンゼ ヲパソ (株) 専任講師 角谷 薫子	
1/8 ~ 3/12 (木)	9:30 ~ 10:30	③ <b>アンチエイジング・エクササイズ</b> ☆☆ 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!—	フィットンゼ ヲパソ (株) 専任講師 木原 育恵	10人
	11:00 ~ 12:00	④ <b>骨盤ビューティー・エクササイズ</b> ☆☆ 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	フィットンゼ ヲパソ (株) 代表取締役 手嶋 恵	10人
	14:30 ~ 15:30	⑤ <b>ヨガ</b> ☆ 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	フィットンゼ ヲパソ (株) 専任講師 西山 由香里	10人
	19:00 ~ 20:00	⑥ <b>ビューティフル・シェイプ</b> ☆ 肩甲骨や骨盤を動かして、循環機能の動きをよくし、 体温を芯から温かくできる、タオルを使う体操	フィットンゼ ヲパソ (株) 専任講師 TAKA	

※☆印は運動強度の目安。多いほど、運動が強い。

※講師変更の場合あり

## ◆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!

☆ご応募された方は、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1月8日時点)」

初めのご応募者「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、アドレスをお伝えください。今後、ゆいぽーとからのお知らせなどをご連絡いたします。

※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。



ゆいぽーとFAX番号: 082-248-4476

## フィットネス申込書

\_\_\_\_\_ 申込日: \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

ゆいぽーとフィットネス第4期 応募コース: ( \_\_\_\_\_ )

ふりがな  
氏名: \_\_\_\_\_ 電話番号(家と携帯): \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

〒 \_\_\_\_\_ 住所: \_\_\_\_\_

メールアドレス: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

託児希望: 無・有 (ふりがな(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 受付者: \_\_\_\_\_