

随時受付中

ゆいぽーとフィットネス

～第3期開講中～

女性対象／年齢不問

“ビューティフル・シェイプ”

タオルを使って体をほぐしませんか

肩甲骨や骨盤を動かし、
脂肪を燃やす！
循環器の働きを良くして
体温を芯から温かくする！

**血流をよくし、
循環機能を高める！**

ビューティフル・シェイプ
専任講師：
TAKA先生

初めての参加

大歓迎！



仕事帰りの運動に♪
家事の息抜きに♪

日程：
木曜日 **19時～20時**

定員：**40名**＜定員に達し次第、受付終了＞

参加費：**700円** (税込) ×回数分 (受講開始日～終了日まで)。事前のお支払いとなります。
お支払い後は、返金できません。

場所：ゆいぽーと 5階 研修室 (更衣室ございます)
持参物：飲み物、タオル、運動できる服装。
靴は基本的に不要ですが、必要と思われる方はご持参ください。

電話かファックス、またはメールにて、
氏名、電話番号をお知らせください！

主催・申し込み・問い合わせ

ゆいぽーと(広島市男女共同参画推進センター)鷹野橋商店街入り口

〒730-0051 広島市中区大手町5丁目6番9号 [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

◆くわしくは裏面をご覧ください◆

先着順！！

ぜひ、お申込みのうえ、ご参加ください！



ビューティフル・シェイプ

期間	時間	内容	講師
開講中 ～ 12/11	19:00 ～ 20:00	肩甲骨や骨盤を動かし、脂肪を燃やす。 よって、循環器の働きを良くして、体温を 芯から温かくする。血流をよくし、循環機能を 高める。 ～だれにでもできる タオル 体操～	フィットインザパソ(株) 専任講師 TAKA

◆申込について◆

電話、ファックス、またはEメールにて

「お名前（ふりがな）・電話番号」をお知らせください。

メールアドレスをお持ちの方は、アドレスもお伝えください。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。

☆ご応募された方は、ゆいぽーとから返信があり次第、受付完了です。

※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。

※ゆいぽーとフィットネス2014年度第4期は、2015年1月から3月までの開講予定です。



ゆいぽーと連絡先へ 今すぐアクセス！



<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。

ご応募は下記をご利用ください。

2014年度ゆいぽーとフィットネス第3期

コース：ビューティフル・シェイプ 木曜日 19:00～20:00

ふりがな
氏名： _____ 電話番号（自宅）： _____（ ） _____

（携帯）： _____（ ） _____

メールアドレス： _____

備考（そのほか何かございましたら、ご記入ください。）：