


ゆいぽーとフィットネス



①ピラティス



④骨盤ビューティー・
エクササイズ



②ZUMBA

2015年度 第2期

水曜日：7/8～9/16




⑤ヨガ

木曜日：7/2～9/17


※8/6・12・13は休講です

各コース 定員：30名(先着順)



③アンチエイジング・
エクササイズ

※5月19日(火)申込受付開始



⑥ビューティフル・
シェイプ

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、各先着10人 ※裏面参照)

※詳しくはゆいぽーとまでお問い合わせください

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

※参加費は振込となります。6月26日(金)までにお振り込みください。お申込みいただき次第、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。おそれ入りますが振込手数料はご負担ください。

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。

裏面のお申込書
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。左記URLからどうぞ



期間	時間	コース内容	講師	託児
7/8~ 9/16 (水) 休み→ 8/12	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クゼーション!	フィットイメージ (株) 専任講師 Kei-☆	10人
	19:00 ~ 20:00	② ZUMBA (ズンバ) ☆☆☆ 楽しく盛り上がりながらストレス解消。 身も心も軽くなります!	フィットイメージ (株) 専任講師 角谷 薫子	
7/2 ~ 9/17 (木) 休み→ 8/6・ 8/13	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!	フィットイメージ (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	フィットイメージ (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	フィットイメージ (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	フィットイメージ (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、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」

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7月2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。



フィットネス申込書

※継続の方も全てご記入ください

申込日: 月 日

2015年度ゆいぽーとフィットネス第2期 応募コース:()

(自宅): ()

ふりがな

氏名: _____ 電話番号(携帯): _____ ()

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: