

2015年 秋期
第3期

ゆいぽーとフィットネス



①ピラティス



③アンチエイジング・
エクササイズ



④骨盤ビューティー・
エクササイズ



②ZUMBA



⑤ヨガ



⑥タオル・ヨガ

- ☆ 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(税込 7,560 円) / 託児付き 各 **8,300** 円(税込 8,964 円)
※参加費は振込となります。9月25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。

各コース定員 30名
水曜日：10/7～12/9
木曜日：10/8～12/10
(全10回)

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



期間	時間	コース内容	講師	託児
10/7~ 12/9 (水)	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) ☆☆☆ 楽しく盛り上げてストレス解消。 身も心も軽くなりましょう!	フィットイメージ (株) 専任講師 角谷 薫子	
10/8 ~ 12/10 (木)	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 タオル・ヨガ ☆ 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。タオルを使って行います。	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、E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10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す。

※記載された個人情報は、ゆいぽーと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

2015年度ゆいぽーとフィットネス第3期 申込日: 月 日
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: _____ @ _____

ゆいぽーとの最新情報をご希望の方に、メールマガジンをお届けします(登録する・登録しない)

※登録・会費無料(通信費がかかります)

※「まぐまぐ!メールマガジン読者登録規約」をご確認ください

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: _____