

ゆいぽーと フィットネス

水曜日：2019年4月10日(水)～6月19日(水)

5月1日(水)はお休み

木曜日：2019年4月11日(木)～6月20日(木)

5月2日(木)はお休み



①ピラティス

②ZUMBA

③楽しくサルサ

④骨盤ビューティー・エクササイズ

⑤ヨガ

⑥タオル・ヨガ

水曜日	①ピラティス (託児あり)	13:00～14:00	手嶋 恵
	②ZUMBA	19:00～20:00	角谷 薫子
木曜日	③楽しくサルサ (託児あり)	9:30～10:30	TAKA
	④骨盤ビューティー・エクササイズ (託児あり)	11:00～12:00	手嶋 恵
	⑤ヨガ (託児あり)	14:30～15:30	久波 玲子
	⑥タオル・ヨガ	19:00～20:00	TAKA

参加費 各コース 全10回 税込 **7,560円** (税抜7,000円)

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。

託児費 参加費に別途 託児1名につき 税込 **3,000円**

場所 ゆいぽーと 5階 研修室

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①③⑤⑥のコース不要。
③のコースはダンスシューズまたは靴下など。

講師 フィットインジャパン株式会社 専任講師

※参加費は振込となります。3月29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、返金することができません。

恐れ入りますが振込手数料はご負担ください。

各コース：先着30人
女性対象

各コースの詳細については
裏面をご覧ください。⇒

主催・申込・問合せ

広島市男女共同参画推進センター
ゆいぽーと



Facebook 更新中 いいね! 押してね☆

〒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 [URL] http://www.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、12月29日～1月3日

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。

◆2019年度ゆいぽーとフィットネス第1期◆

定員各 30 人!! 先着順!!

☆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。

期間	時間	コース内容	講師	託児
4/10 ～ 6/19 (水) 休み 5/1	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!	フィットンツ ヲパツ (株) 代表取締役 手嶋 恵	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!	フィットンツ ヲパツ (株) 専任講師 角谷 薫子	
4/11 ～ 6/20 (木) 休み 5/2	9:30 ～ 10:30	③ 楽しくサルサ ☆☆ サルサ音楽に合わせて楽しくエクササイズしましょう! 初心者の方も大歓迎	フィットンツ ヲパツ (株) 専任講師 TAKA	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 ヲパツ (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 ヲパツ (株) 専任講師 久波 玲子	10人
	19:00 ～ 20:00	⑥ タオル・ヨガ ☆ 体温を芯から温かくできる、タオルを使って行う体操 肩こり・腰痛・冷え症の方にもおすすめです	フィットンツ ヲパツ (株) 専任講師 TAKA	

<申込について>

電話、FAX、Eメール、来館のいずれかでご応募ください!

☆ゆいぽーとにて参加費の振込確認ができ次第、受付完了です。

<参加費について> **重要**参加費は各コース一律 7,560円(税込)となります。託児をご利用の方は別途1名につき3,000円(税込)の託児費を頂きます。
そのため、1名託児の場合は10,560円、2名託児の場合は13,560円となります。

※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

申込日: 月 日

2019年度ゆいぽーとフィットネス第1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: _____ @ _____

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

ご応募 継続・再開・初めて: 応募のきっかけ()

託児希望: 有・無 (名前: _____ ふりがな) / 性別: 男・女 / 年齢月齢: 才 月