



正しい姿勢のための簡単なストレッチ・筋力トレーニングを行います。  
ふだん運動はあまりしていない、運動はちょっと苦手…  
という方も安心して身体を動かせるエクササイズです。

**初心者の方も大歓迎！ お気軽にご参加ください！！ 男性対象**

ゆいぽーとで続ける健康習慣！

**好評開催中♪**

**2019年度10月～12月期**

**2019年10月12日～12月21日**

**11月23日はお休み**

**11:00～12:00(土曜日・全10回)**

ゆいぽーと

# 男性フィットネス



参加費

税込**7,700円**

定員

12人(先着順)

申込方法

来館・電話・FAX(裏面の申込用紙)または E-mail で  
ゆいぽーとへお申し込みください。

場所

ゆいぽーと 3階フィットネスルーム

持参物

運動できる服装、室内用運動靴、飲み物、タオルなど。  
※フィットネスルームは、土足厳禁です。  
必ず室内用運動靴をお持ちください。

講師

フィットインジャパン株式会社 手嶋 恵  
(健康運動指導士、スポーツトレーナー)

- ※ 都合により、講師が変更となる場合があります。
- ※ 医師から運動を止められている方は、受講できません。ご了承ください。
- ※ 参加費は、振込となります。  
**10月4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。

主催・申込・問合せ **広島市男女共同参画推進センター**

広島市男女共同参画推進センター  
**ゆいぽーと**



〒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、12月29日～1月3日

[URL] <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。



Facebook 更新中！



いいね！押してね☆

◆2019年10月～12月 ゆいぽーと男性フィットネス◆

<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！ **定員12人！！先着順！！**

### 会場案内図

### 交通案内

**【路面電車】**

- ①広島駅～広島港（宇品）
- ③西広島駅～広島港（宇品）
- ⑦横川駅～広電本社前  
「鷹野橋」電停下車、徒歩3分

**【広電バス】**

- ③広島駅～観音方面
- ⑥牛田方面～江波方面  
「大手町4丁目」バス停下車、徒歩5分

**【広島バス】**

- 広島駅～グランドプリンスホテル広島方面  
(21-1)「鷹の橋」バス停下車、徒歩3分  
(21-2)「鷹の橋商店街」バス停下車、徒歩1分

- 駐車場はありません。鷹野橋市営駐車場（有料）などをご利用ください。徒歩3分
- 駐輪場（無料）は鷹野橋市営駐車場の隣にあります

※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。

## 2019年10月～12月 ゆいぽーと男性フィットネス申込書

申込日： 月 日

(自宅)： ( )

ふりがな  
氏名： \_\_\_\_\_ 電話番号 (携帯)： ( )

年齢： 10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代～

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（ \_\_\_\_\_ ）