

お待たせしました!!

2022年

広島市男女共同参画推進センター
ゆいぽ〜と

フィットネス

第1回 11月17日 木

猫背予防
背中をきれいにする

第2回 11月30日 水

目指そう!
美脚・美尻!

第3回 12月7日 水

安心!
知っていると得する
骨盤底筋群
トレーニング

第4回 12月14日 水

ウエスト
シェイプ
大作戦

講師

健康運動指導士
パーソナルトレーナー
手嶋 恵 さん



時間：10:30～11:30

会場：ゆいぽ〜と5階研修室

対象：女性

定員：各回20人（要申込、先着順）

参加費：各回1,000円 各回講座前に集金させていただきます

託児：各回5人（要申込、先着順）1回1人500円

持参物：動きやすい服装、飲み物、シューズ、タオル等

申込方法：ホームページからお申込みください

来館、電話、メール等も可

女性が笑顔😊になる
楽しいトークと運動で!!

マスクの下は笑顔で運動しましょう～!
気負わずご参加ください～!

運動初心者の方
大歓迎!!

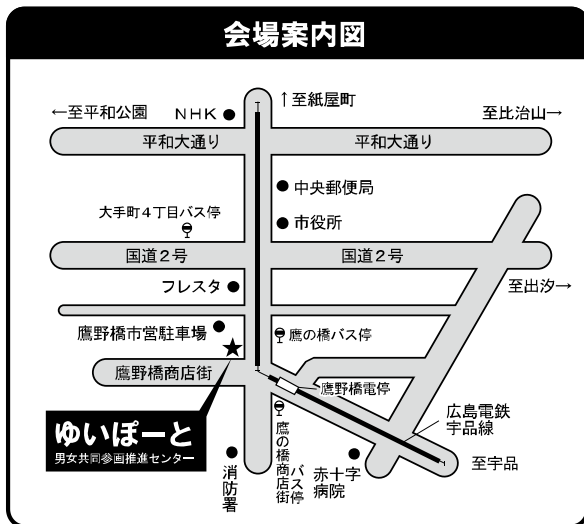
★4回受講または1回のみでもOKです!



ゆいぽーとフィットネス 参加申込書

参加日 (参加される日に○をしてください)	11/17 (木) 11/30 (水) 12/7 (水) 12/14 (水)
ふりがな 名前	
電話番号	
メールアドレス	@
託児希望 定員 5人 (対象年齢：生後6ヶ月～ 未就学児、申込締切 11月10日)	【年齢】 歳 ヶ月 (11/17時点) 【ゆいぽーとでの託児経験】 あり ・ なし

●いただいた個人情報は、ゆいぽーとの事業以外では使用いたしません。



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

主催・お申し込み・お問合せ	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 [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	

