

ゆいぽーとフィットネス

好評につき☆

第2期受付中!

女性対象 年齢不問

★水曜日コース★ 実施中～9/17 (8/6、8/13休み)

★木曜日コース★ 実施中～9/18 (8/14休み)

計6コース※詳細は裏面をご覧ください。

初心者大歓迎

先着順



講師：フィットインジャパン株式会社
専任講師全6名

保有資格(例)：整体師、
AFAAピラティスマスターコーチ、
シナプソロジー教育トレーナーなど。

場 所：ゆいぽーと5階

定 員：**先着順** 各コース**若干名**

参加費：各 **700円** (1回分・税込) / 託児付き各 **850円** (1回分・税込)

※振込となります。ご入金いただいた参加費は、講座開始日以降はご返金することができません。

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①・⑤・⑥のコースは不要。

託 児：6ヶ月～未就学児 先着順 (①③④⑤の4コース、若干名 ※裏面参照)

主催・申し込み・問い合わせ

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 [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。上記 URL からどうぞ。

◆裏面にあるコースの詳細や申込方法などをご覧ください◆→→→

◆ゆいぽーとフィットネス第2期 プログラム◆
 <各コース 10回>実施中
 各コース**初心者OK!**各コース**若干名の募集!**

期間	曜日	時間	コース内容	講師	託児
実施中～ 9/17	水曜	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	フィットインツ ヲパツ (株) 専任講師 Kei一☆	若干名
		19:00～20:00	② ZUMBA (ズンバ) ☆☆☆ 楽しく盛り上がりストレス解消 身も心も軽くなりましょう!	フィットインツ ヲパツ (株) 専任講師 角谷 薫子	なし
8/6,13 は休み					
実施中～ 9/18	木曜	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 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!ー	フィットインツ ヲパツ (株) 専任講師 河西 円加	若干名
		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	フィットインツ ヲパツ (株) 代表取締役 手嶋 恵	若干名
		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	フィットインツ ヲパツ (株) 専任講師 西山 由香里	若干名
		19:00～20:00	⑥ 健康らくらくタオル体操 ☆ 体を楽に動かすことによって、血流をよくし、循環 機能を高め、体芯温度をあげ、リラクゼーション できる。だれにでもできる体操	フィットインツ ヲパツ (株) 専任講師 TAKA	なし
8/14 は休み					

※☆印は運動強度の目安。多いほど、運動が強い。 ※講師変更の場合あり

◆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!

☆ご応募の方は、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。

メールアドレスがある方は、アドレスをお
伝えください。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。

応募者全員「希望コース・お名前 (ふりがな)・電話番号・郵便番号・ご住所」
 託児ご希望者「お子さんのお名前 (ふりがな)・性別・年齢月齢 (2014年8月1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・チラシを〇〇で見た等)を教えてください。

※記載された個人情報、この事業以外には使用いたしません。※フィットネス2014年度第3期は、10月から12月までの開講予定です。

ゆいぽーと

☎082-248-3320 / FAX082-248-4476

FAXや来館でのご応募は下記をご利用ください。

ゆいぽーとフィットネス第2期 応募コース: ()
ふりがな
 氏名: _____ 電話番号 (家): _____ ()
 (携帯): _____ ()

〒 _____ 住所: _____

メールアドレス: _____ @ _____

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

初めてご応募の方「応募のきっかけ」: _____