

女性のための
フィットネス体験会

年齢不問

初めての方
歓迎♪

ゆいぽーとフィットネス

無料体験

日程：**9月24日(水)、25日(木)**

(※時間は裏面参照)

申し込み方法→**9月2日(火)9時**から受付開始！(裏面に詳細有)

定員：**各コース先着40人**

場所：ゆいぽーと 5階 研修室 託児：6ヶ月～未就学児**先着各6人**(裏面参照)

持参物：運動できる服装、運動靴、飲み物、タオルなど。(ヨガマット持参可)

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

※申し込みの際にいただいた個人情報は、この事業以外には使用いたしません。



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)鷹野橋商店街入り口**

〒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

◆応募方法・コース詳細は裏面に！要Check！◆→→→

◆ゆいぽーとフィットネス無料体験会◆プログラム◆

9月2日(火)9時から受付開始です!!! 電話、FAX、メールにてお申し込みください。

お名前(ふりがな)、希望コース、電話番号をお伝えください。

託児希望の方は、お子さんのお名前(ふりがな)と年齢月齢もお伝えください。

開催日	時間	コース内容	講師	託児
9/24 (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	フィットネス・パルソ(株) 専任講師 Kei-☆	定員 6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すよ	フィットネス・パルソ(株) 専任講師 角谷 薫子	
9/25 (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!—	フィットネス・パルソ(株) 専任講師 河西 円加	定員 6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	フィットネス・パルソ(株) 代表取締役 手嶋 恵	定員 6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です	フィットネス・パルソ(株) 専任講師 西山 由香里	定員 6人
	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、リラクゼーションできる(だれにでもできる体操)	フィットネス・パルソ(株) 専任講師 TAKA	

※☆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

ゆいぽーとFAX番号 082-248-4476

ふりがな お名前		受講希望 コース番号	
電話番号	()		
託児希望者 のみ記入	ふりがな 名前	(性別)	年齢月齢 才 ヶ月

※コースは、複数お申し込みされてもかまいません。

※申し込みの際にいただいた個人情報は、この事業以外には使用いたしません。

<お知らせ>

内容や時間などはそのまま、10月8日(水)、9日(木)から
フィットネス第3期が始まります♪♪

参加費は有料です。別紙のチラシをご覧ください。

詳しくはゆいぽーとまでお問い合わせください。

<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。左記 URL からどうぞ。

