

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

初心者
歓迎!

2023年

第一期 4月〜6月

ゆったりヨガ

11:30〜12:30 〈講師〉手嶋 恵

ピラティス

14:00〜15:00 〈講師〉深澤 葉子

タオル・ヨガ

19:00〜20:00 〈講師〉TAKA



期 間 4月6日〜6月29日
毎週木曜日(5月4、18日を除く)

場 所 ゆいぽ〜と 5階
定 員 各コース 20人(先着順)
対 象 女性

参加費 各コース 9,900円(税込) 全11回

持参物 飲み物、タオル、運動できる服装

〈講 師〉フィットインジャパン株式会社 専任講師

〈申込方法〉

専用フォームからお申し込みください▶
(Googleフォーム)

HP、Eメール、FAX、お電話、来館でも承ります。
お申し込み方法は裏面をご覧ください。



男性フィットネス
6月スタート
(予定)