

フィットネス

2023年

第2期 7月～9月

初心者
歓迎!

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 7月13日～9月28日
毎週木曜日(休み 9月14日)

場 所 ゆいぽーと 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▶

※継続の方は入力不要



第2期

絶賛開催中!

中途申込みも可能です。

第1期お申込みはこちら▶



第1期

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

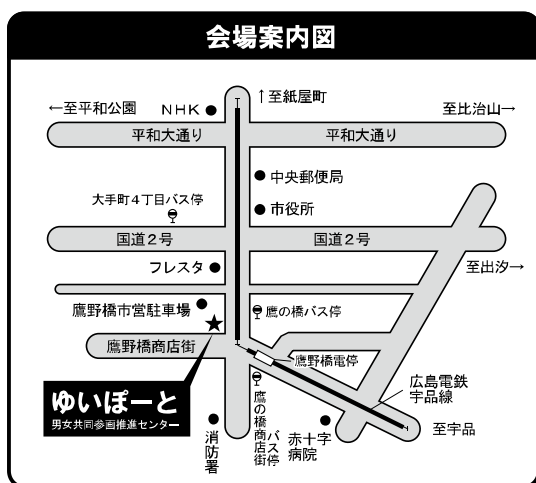
◆2023年度第2期 ゆいぽーとフィットネス◆ 定員各コース20人(先着順)

【期間】7月13日～9月28日 【開催日】毎週木曜日(9月14日を除く) 全11回

時間	コース	内容
11:30 ↓ 12:30	① ゆったりヨガ	身体に優しいツボを刺激しながら身体を心地よく整えていきます。 運動の苦手な方やヨガ初心者にもオススメ!!
14:00 ↓ 15:00	② ピラティス	体幹を鍛えることで基礎代謝が高まり、痩せやすい身体に。ストレッチしながら心も身体もリラックス!
19:00 ↓ 20:00	③ タオル・ヨガ	タオルを使って行う体操。身体の芯から温め、肩こり・腰痛・冷え性の方にもオススメ!

*今回は、運動靴は必要ありません。

*講師を変更する場合があります。ご了承ください。



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

《参加費について》各コース一律9,900円(税込)を初回来館時、会場(5階)にて現金でお支払いいただきます。
 参加日数に関わらず、お支払いいただいた参加費は返金することが出来ません。ご了承ください。
*但し、やむを得ない事情で開催できない場合は返金いたします。
 中途申込みも可能です。参加費についてはお問い合わせください。

申込日 月 日 [FAX] 082-248-4476

2023年度第2期 ゆいぽーとフィットネス 参加申込書

応募コース	① ゆったりヨガ ② ピラティス ③ タオル・ヨガ *応募コースに○をしてください。(複数の応募可)
名前(ふりがな)	()
電話番号	
メールアドレス	@
過去に当センターのフィットネスを受講したことはありますか?	はい ・ いいえ

*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。

主催・お申込み・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] https://www.yui-port.city.hiroshima.jp/ [開館時間] 9:00～21:00 [休館日] 月曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)	

