

広島市男女共同参画推進センター
ゆいぽーと

フィットネス

第4期

2024年

初心者
歓迎!

1月11日～3月21日〈毎週木曜日〉

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



ZUMBA

15:30～16:30 〈講師〉漆本 由夏



疲労回復BODY

19:00～20:00 〈講師〉TAKA



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、運動靴(ズンバのみ)

〈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4期

絶賛開催中!

中途申込も可能です。
第3期お申込みはこちら▶



第3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。



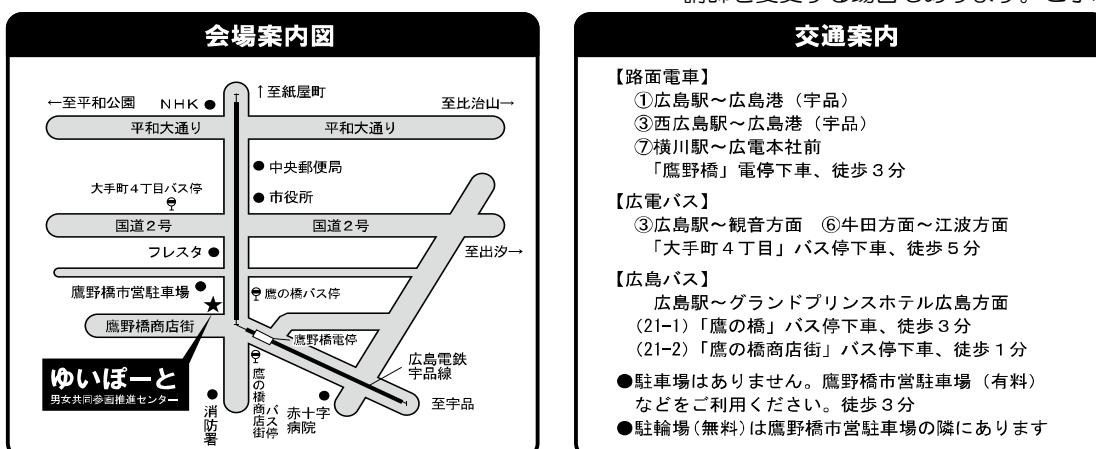
◆2023年度 第4期 ゆいぽーとフィットネス◆ 定員各コース 20人(先着順)

【期間】2024年1月11日～3月21日 【開催日】毎週木曜日 全11回

時間	コース	内容
11:30 ～ 12:30	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	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クゼーション！
15:30 ～ 16:30	ZUMBA	初めての方も安心！自分のレベルに合わせてエクササイズ。ラテンのリズムで楽しく盛り上がってストレス解消、身も心も軽くなりましょう！
19:00 ～ 20:00	疲労回復BODY	タオルを使ったゆったりストレッチで一週間の疲れを癒す体操。 身体の芯から温め、肩こり・腰痛・冷え性の方にもオススメ！

*ZUMBAは運動靴が必要です。

*講師を変更する場合もあります。ご了承ください。



《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4期 ゆいぽーとフィットネス 参加申込書

応募コース	・ゆったりヨガ ・ピラティス ・ZUMBA ・疲労回復 BODY *応募コースに○をしてください。(複数の応募も可)
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)

広島市男女共同参画推進センター
ゆいぽーと