

FITNESS FITNESS FITNESS  
女性の生涯にわたる健康づくりをサポート

# ゆいぽーとフィットネス

2024年度  
第1期

4月11日～6月20日〈毎週木曜日〉



女性は、産前・産後や更年期などのライフステージで特有の健康問題が生じます。自身の身体について学び、「生涯にわたる健康づくり」を目指して、年代に応じた心身ともにリラックスできる運動をしましょう。



健康運動指導士  
AFAAマスター教育トレーナー  
AFAAパーソナルトレーナー  
〈講師〉手嶋 恵



AFAAインストラクター  
AFAAパーソナルトレーナー  
AFAAマタニティフィットネスインストラクター  
〈講師〉深澤 葉子



AFAAインストラクター  
整体師  
〈講師〉TAKA

## ゆったりヨガ

11:30～12:30

## ピラティス

13:30～14:30

## ZUMBA

15:00～16:00

場 所 ゆいぽーと5階  
定 員 各20人(先着順)

対 象 女性

参加費 各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

※AFAA(米国アスレチックフィットネス協会)

初心者  
歓迎!

〈申込方法〉専用フォームからお申し込みください▶

第1期



広島市男女共同参画推進センター  
ゆいぽーと

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。



