

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2期

7月4日～9月26日〈毎週木曜日〉

(8月15日、9月12日を除く)



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

ゆったりヨガ

11:30～12:30



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

ピラティス

13:30～14:30



AFAAインストラクター
整体師

〈講師〉TAKA

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2期

広島市男女共同参画推進センター
ゆいぽーと

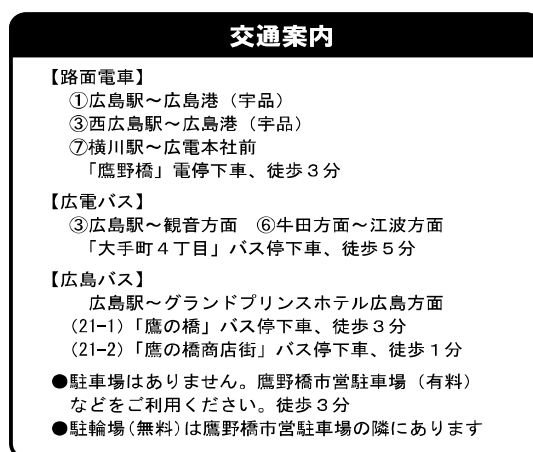
HP、Eメール、FAX、お電話、来館でも承ります。
お申し込み方法など詳しくは裏面をご覧ください。

いきいき



【期間】 2024 年 7 月 4 日～9 月 26 日 【開催日】 毎週木曜日 全 11 回（8 月 15 日、9 月 12 日を除く）

*講師を変更する場合があります。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できません。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。
中途申し込みも可能です。

[illegible]

2024 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	・ゆったりヨガ ・ピラティス ・ZUMBA *応募コースに○をしてください。（複数の応募也可）	
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、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)	

