

ゆいぽーとフィットネス

2025年度
第4期

2026年

1月8日～3月19日（毎週木曜日）

初心者
大歓迎

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。

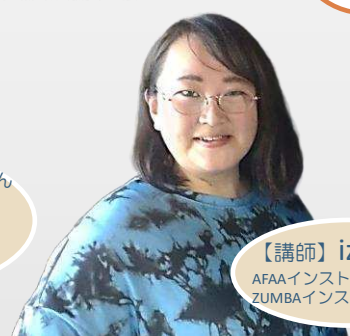
いき
いき



【講師】手嶋 恵さん
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】深澤 葉子さん
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】izumiさん
AFAAインストラクター
ZUMBAインストラクター

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
定 員
対 象
参 加 費
持 参 物
講 師

ゆいぽーと5階（研修室2.3.4）

各コース20名（先着順）

女性

各9,900円（税込）全11回

飲み物、タオル、運動できる服装、運動靴(ZUMBAのみ)

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）

申込方法

専用フォームからお申し込みください

HP、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。



