

# ゆいぼーとフィットネス

2025年度

4 期

2026年

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。







【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



ゆったりヨガ

 $11:30\sim12:30$ 

ピラティス

 $13:30\sim14:30$ 

**ZUMBA** 

 $15:00\sim16:00$ 

場定対

参加費

持参 餠

申込方法

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 🛘 🖠 📵

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)

### 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。



## 2025 年度 ゆいぽーとフィットネス 申込書

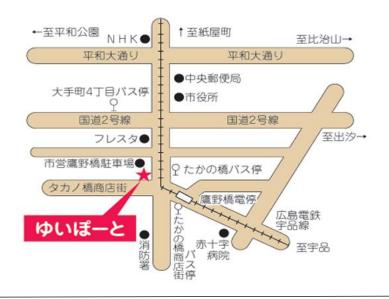
【期間】2026年1月8日~3月19日 毎週木曜日(全11回)

申込コース	・ゆったりヨガ ・ピラティス ・ZUMBA *お申し込みコースにOをしてください。(複数可)		
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 ・ 初めて	ご年代	歳代

- ●ご記入いただきました個人情報は、この事業以外には使用いたしません。
- ●講師を変更する場合もあります。ご了承ください。
- ●参加費は、各コースー律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。(要確認)

#### 2025 年度ゆいぽーとフィットネス 【期間】2026年1月8日~3月19日毎週木曜日 (全11回)

コース	内容	
ゆったりヨガ (11:30~12:30)	女性のライフステージに合わせた様々な症状にヨガでアプローチします。マインドフルネスで心身ともに癒され、リラックスするための運動を学習も合わせて行います。	
ピラティス (13:30~14:30)	動きとともに呼吸を使い、体幹部にあるインナーマッスルを強化していきます。 身体の柔軟性を高め、女性が長い人生を寝たきりに過ごさないために心も身体も リラクゼーションしましょう!	
ZUMBA (15:00~16:00)	「運動不足が気になり身体が硬い」・・・初めてでも安心してできる、自分のレベルに合わせたエクササイズです。リズムに合わせて動くことで心身ともにリフレッシュします。後半にストレッチ運動も行います。	



#### ●路面電車

- ①広島駅~広島港
- ③西広島~広電本社前 ※日中運行無し。時刻表をご確認ください。
- ⑦横川駅~広島港「鷹野橋」下車
- ●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」下車
- ●広島バス
  - ②1-1 広島駅~広島港 「たかの橋」下車
  - ②1-2 広島駅〜グランドブリンスホテル広島 「たかの橋商店街」下車

駐車場はありません。市営鷹野橋駐車場 (有料)などをご利用ください。 駐輪場(無料)は、市営鷹野橋駐車場の隣 にあります。

#### 広島市男女共同参画推進センター(ゆいぽーと)



〒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/

[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、祝日法に規定された休日(日曜日を除き、当該休日が月曜日のときは、