

# ゆいぽーと フィットネス

水曜日：2019年1月 9日(水)～3月13日(水)  
木曜日：2019年1月10日(木)～3月14日(木)

各コース：先着30人  
女性対象



	①ピラティス	②ZUMBA	③楽しくサルサ	④骨盤ビューティー・エクササイズ	⑤ヨガ	⑥タオル・ヨガ
水曜日	①ピラティス (託児あり) ②ZUMBA				13:00～14:00 19:00～20:00	手嶋 恵 角谷 薫子
木曜日	③楽しくサルサ (託児あり) ④骨盤ビューティー・エクササイズ (託児あり) ⑤ヨガ (託児あり) ⑥タオル・ヨガ				9:30～10:30 11:00～12:00 14:30～15:30 19:00～20:00	TAKA 手嶋 恵 久波 玲子 TAKA

参加費 各コース 全10回 税込 **7,560円** (税抜7,000円)  
託児 6ヶ月～未就学児

(①③④⑤の4コース、各先着10人 ※裏面参照)  
※詳しくはゆいぽーとまでお問い合わせください。

託児費 参加費に別途 託児1名につき 税込 **3,000円**

場所 ゆいぽーと 5階 研修室

持参物 飲み物、タオル、運動できる服装、運動靴など。運動靴は①③⑤⑥のコース不要。  
③のコースはダンスシューズまたは靴下など。

講師 フィットインジャパン株式会社 専任講師

※参加費は振込となります。12月28日(金)までにお振り込みください。  
お申込みいただき次第、口座名をお伝えいたします。  
ご入金いただいた参加費は、返金することができません。  
恐れ入りますが振込手数料はご負担ください。

各コースの詳細については  
裏面をご覧ください。⇒

主催・申込・問合せ



Facebook 更新中 いいね! 押してね☆

〒730-0051 広島市中区大手町5丁目6番9号(鷹野橋商店街東側入り口)

[TEL] 082-248-3320 [FAX] 082-248-4476

[E-mail] info-y@yui-port.city.hiroshima.jp [URL] http://www.yui-port.city.hiroshima.jp/

[開館時間] 9:00～21:00 [休館日] 月曜日、祝日法に規定する休日、12月29日～1月3日

メルマガ『ゆいぽーとキラリ通信』 おすすめ情報を月2回お届けします。上記URLからどうぞ。

☆印は運動強度の目安です。多いほど運動が強くなります。また、週によって講師変更の場合があります。

期間	時間	コース内容	講師	託児
1/9 ～ 3/13 (水)	13:00 ～ 14:00	① <b>ピラティス</b> ☆ 体幹を使い基礎代謝を高め、痩せる体をつくる運動 ストレッチしながら体も心もリラクゼーション!	フィットンツ ヲパツ (株) 代表取締役 手嶋 恵	10人
	19:00 ～ 20:00	② <b>ZUMBA (ズンバ)</b> ☆☆☆ 楽しく盛り上がりながらストレス解消 身も心も軽くなりましょう!	フィットンツ ヲパツ (株) 専任講師 角谷 薫子	
1/10 ～ 3/14 (木)	9:30 ～ 10:30	③ <b>楽しくサルサ</b> ☆☆ サルサ音楽に合わせて楽しくエクササイズしましょう! 初心者の方も大歓迎	フィットンツ ヲパツ (株) 専任講師 TAKA	10人
	11:00 ～ 12:00	④ <b>骨盤ビューティー・エクササイズ</b> ☆☆ 10歳若く見える正しい姿勢作りのために、楽しく 骨盤を動かしましょう! 若さの秘訣は美しい姿勢から	フィットンツ ヲパツ (株) 代表取締役 手嶋 恵	10人
	14:30 ～ 15:30	⑤ <b>ヨガ</b> ☆ 肩まわりや腰まわりをほぐし整える体操 ヨガ初心者の方も大歓迎	フィットンツ ヲパツ (株) 専任講師 久波 玲子	10人
	19:00 ～ 20:00	⑥ <b>タオル・ヨガ</b> ☆ 体温を芯から温かくできる、タオルを使って行う体操 肩こり・腰痛・冷え症の方にもおすすめ	フィットンツ ヲパツ (株) 専任講師 TAKA	

### <申込について>

電話、FAX、Eメール、来館のいずれかでご応募ください!

☆ゆいぽーとにて参加費の振込確認ができ次第、受付完了です。

### <参加費について> **重要**

参加費は各コース一律 7,560円(税込)となります。託児をご利用の方は別途1名につき3,000円(税込)の託児費を頂きます。  
そのため、1名託児の場合は 10,560円、2名託児の場合は 13,560円となります。

※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。

## フィットネス申込書

※継続の方も全てご記入ください

2018年度ゆいぽーとフィットネス第4期 応募コース:( )  
 (自宅): ( )  
 ふりがな  
 氏名: \_\_\_\_\_ 電話番号(携帯): \_\_\_\_\_ ( )

メールアドレス: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

ゆいぽーとの最新情報をご希望の方に、メールマガジンをお届けします ( 登録する ・ 登録しない )

※登録・会費無料(通信費がかかります)

※「まぐまぐ!メールマガジン読者登録規約」をご確認ください

ご応募 継続 ・ 再開 ・ 初めて: 応募のきっかけ ( )

託児希望: 有・無 (名前: \_\_\_\_\_ ふりがな) / 性別: 男・女 / 年齢月齢: \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_ ヶ月)