

2018年度 1月～3月期

ゆいぽーと 男性フィットネス

ゆいぽーとで続ける健康習慣！ 男性対象 好評開催中♪

2019年1月12日～3月16日
11:00～12:00(土曜日・全10回)

正しい姿勢のための簡単なストレッチ・筋力トレーニングを行います。ふだん運動はあまりしていない、運動はちょっと苦手・・・という方も安心して身体を動かせるエクササイズです。

初心者の方も大歓迎!お気軽にご参加ください!



参加費	税込 7,560円 (税抜7,000円)
定員	12人(先着順)
申込方法	来館・電話・FAX(裏面の申込用紙)またはE-mailでゆいぽーとへお申し込みください。
場所	ゆいぽーと 3階フィットネスルーム
持参物	運動できる服装、室内用運動靴、飲み物、タオルなど。 ※フィットネスルームは、土足厳禁です。 必ず室内用運動靴をお持ちください。
講師	フィットインジャパン株式会社 手嶋 恵 (健康運動指導士、スポーツトレーナー)



※都合により、講師が変更となる場合があります。
※医師から運動を止められている方は、受講できません。
ご了承ください。

※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。

主催・申込・問合せ **広島市男女共同参画推進センター**

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(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

[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

[URL] <http://www.yui-port.city.hiroshima.jp/>

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。

Facebook 更新中!

いいね! 押してね☆

