

お試しキャンペーン

2023年度

フィットネス



実施日 9月21日(木)・9月28日(木)のうち
2回分をお試しできます!
組み合わせは自由!

例1 ピラティス1回とタオル・ヨガ1回参加

例2 ピラティス 2回参加



ピラティス

14:00~15:00 〈講師〉深澤 葉子



タオル・ヨガ

19:00~20:00 〈講師〉TAKA



場 所 ゆいぽーと 5階

定 員 10人(先着順)

対 象 女性

参加費 1,980円(税込)

持参物 飲み物、タオル、運動できる服装

〈講師〉フィットインジャパン株式会社 専任講師



〈申込方法〉

専用フォームから

お申し込みください▶



お試しキャンペーン

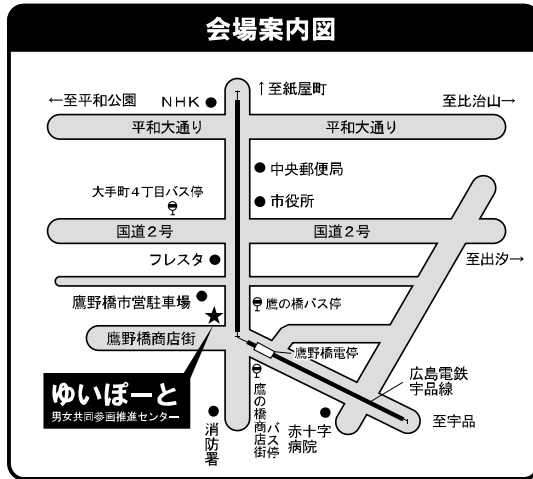
広島市男女共同参画推進センター
ゆいぽーと

HP、Eメール、FAX、お電話、来館でも承ります。詳しくは裏面をご覧ください。

【実施日】9月21日(木)、9月28日(木)

時間	コース	内容
14:00 ↓ 15:00	ピラティス	体幹を鍛えることで基礎代謝が高まり、痩せやすい身体に。ストレッチしながら心も身体もリラックス！
19:00 ↓ 20:00	タオル・ヨガ	タオルを使って行う体操。身体の芯から温め、肩こり・腰痛・冷え性の方にもオススメ！

*今回は、運動靴は必要ありません。
*講師を変更する場合があります。ご了承ください。



交通案内

【路面電車】

- ① 広島駅～広島港(宇品)
- ③ 西広島駅～広島港(宇品)
- ⑦ 横川駅～広電本社前
「鷹野橋」電停下車、徒歩3分

【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」バス停下車、徒歩5分

【広島バス】

- 広島駅～グランドプリンスホテル広島方面
(21-1)「鷹の橋」バス停下車、徒歩3分
(21-2)「鷹の橋商店街」バス停下車、徒歩1分

- 駐車場はありません。鷹野橋市営駐車場(有料)などをご利用ください。徒歩3分
- 駐輪場(無料)は鷹野橋市営駐車場の隣にあります

《参加費について》 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出来ません。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。

申込日 月 日 [FAX] 082-248-4476

お試しキャンペーン 2023年度 フィットネス 参加申込書

応募コース・日付 *参加日に2ヶ所○をしてください。	ピラティス〔9月21日(木)〕	ピラティス〔9月28日(木)〕
	タオル・ヨガ〔9月21日(木)〕	タオル・ヨガ〔9月28日(木)〕
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)	

