

FITNESS FITNESS FITNESS

女性の生涯にわたる健康づくりをサポート

ゆいぽーとフィットネス

2024年度
第3期

10月10日~12月19日

毎週
木曜日



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。



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〉手嶋 恵

ゆったりヨガ

11:30~12:30



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〉深澤 葉子

ピラティス

13:30~14:30



AFAAインストラクター、
ZUMBAインストラクター

〈講師〉岡本 由果

ZUMBA

15:00~16:00

場 所 ゆいぽーと5階
定 員 各20人(先着順)
対 象 女性
参加費 各9,900円(税込) 全11回
持参物 飲み物、タオル、運動できる服装、運動靴(ズンバのみ)
講 師 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)

初心者
歓迎!

〈申込方法〉専用フォームからお申し込みください▶

第3期

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。
お申し込み方法など詳しくは裏面をご覧ください。



