

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4期

2025年1月9日～3月27日

毎週  
木曜日

(3月20日を除く)

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。



ZUMBAで楽しくエクササイズ♪

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



初心者  
歓迎!

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(ZUMBA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)

〈申込方法〉専用フォームからお申し込みください▶

第4期

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。



# 2024年度 ゆいぽーとフィットネス 申込書

【期間】2025年1月9日～3月27日 毎週木曜日（3月20日を除く 全11回）

〔申込日〕 月 日

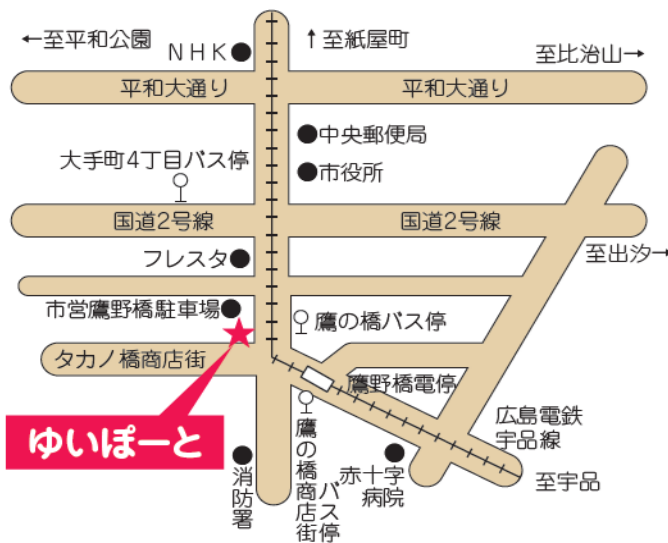
〔FAX〕082-248-4476

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○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 ・ いいえ

- ご記入いただきましたお客様の情報については、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があります。ご了承ください。
- 参加費は、各コース一律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）

2024年度 ゆいぽーとフィットネス 【期間】2025年1月9日～3月27日 毎週木曜日（3月20日を除く 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(宇品)
  - ③西広島駅～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(宇品)「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～グランドプリンスホテル  
広島方面「鷹の橋」下車
  - ②1-2)広島駅～グランドプリンスホテル  
広島方面「鷹の橋商店街」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）

お申し込み・  
お問い合わせ

〒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（日曜日と重なった場合は開館）

