

広島市男女共同参画推進センター  
ゆいぽ〜と

ゆいぽ〜とフィットネス 短期コース開催

# ZUMBA

毎週木曜日・全6回

8.21~9.25

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。

参加費 ¥ 5,500 (税込)

場 所 ゆいぽ〜と5階研修室

対 象 女性

持参物 飲み物、タオル、  
運動できる服装、運動靴

講 師 フィットインジャパン株式会社  
専任講師

その他コースや詳細についてはゆいぽ〜とまでお問い合わせください



主催 広島市男女共同参画推進センター

申込フォーム