

ゆいぽ〜とフィットネス

女性の生涯にわたる健康づくりをサポート

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。

第1期

4/9 ~ 6/25

毎週木曜日
5/7を除く

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。

講師

手嶋 恵
さん

健康運動士
AFAAマスター教育トレーナー
AFAAパーソナルトレーナー

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。

講師

深澤 葉子
さん

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

ZUMBA

15:00~16:00

「運動不足が気になる身体が硬い」…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。

講師

izumi
さん

AFAAインストラクター
ZUMBAインストラクター

- 場 所 ゆいぽ〜と 5階研修室
- 定 員 各20人（先着順・要申込）
- 対 象 女性
- 持参物 飲み物・タオル・運動ができる服装・（ZUMBAのみ）運動靴
- 参加費 各¥9,900-（税込）全11回
- 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 右の専用フォームまたは裏面をご覧ください。



次のURLまたは二次元コードからお申し込みください。

<https://forms.gle/QHTwnFZF3z8SQ8CX7>



電話、ファックス、電子メール、来館等でも承ります。
下記内容①～⑥をお知らせください。

- ①名前（ふりがな） ②電話番号 ③メールアドレス
- ④年齢（年代） ⑤申込コース
- ⑥ゆいぽーとフィットネス利用歴

- ◆いただいた個人情報については、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。
- ◆参加費は初回来館時、会場にて現金でお支払いいただきます。
参加日数に限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。
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。

4月 29日…昭和の日

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月 4日…みどりの日
5日…こどもの日
6日…振替休日

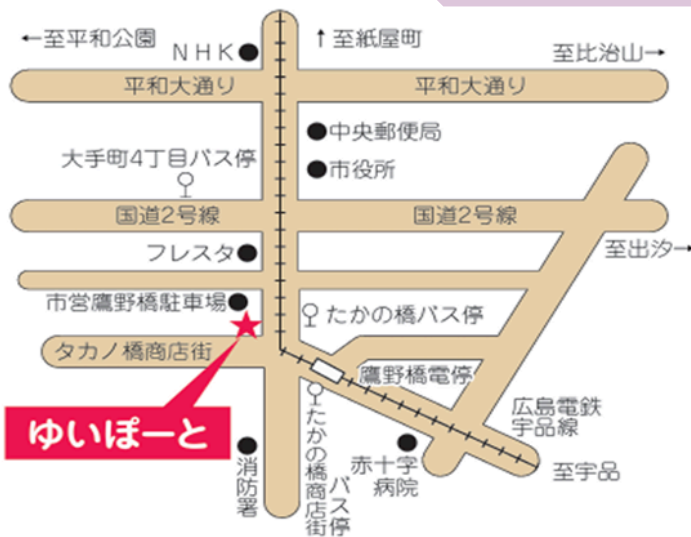
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

■ 休館日
■ フィットネス開催日(毎週木曜日)

会場案内図・交通案内



- 路面電車
 - ① 広島駅～広島港
 - ③ 西広島～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「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～広島港
「たかの橋」下車
 - ②1-2 広島駅～グランドプリンスホテル広島
「たかの橋商店街」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。

お申し込み
お問い合わせ

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【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、祝日法に規定された休日(日曜日を除き、

当該休日が月曜日のときは、その直後の休日でない日)、8月6日、年末年始(12月29日～1月3日)

