

Youthtopia

CHUO since 1971

Hiroshima City Working Juvenile Home

～ココロもカラダもスツキリ～

ヨガ & ピラティス

4回でヨガ&ピラティスの基本動作を繰り返し行います。

続けることで基礎体力、柔軟性の向上やいろんなことをしっかり楽しむためのカラダづくりに繋がっていきます。

動きとその効果を先生の丁寧な説明付きで学んでいくのでとてもわかりやすく、動きを覚えれば家でも続けることができます。

※写真、イラスト等はすべてイメージです。

■と き■

6/15 (木) - 7/6 (木) 19:00~21:00

[①6/15 ②6/22 ③6/29 ④7/6]

[木曜日：4回シリーズ]

■会 場■

中央勤労青少年ホーム 体育室

〒730-0013 広島市中区八丁堀 3-2 幟会館 3-5F

Tel: (082) 222-2513 ★できる限り公共交通機関でお越しください。

■対 象■

ユーストピア (中央・安佐・佐伯) 会員 (準会員)

勤労青少年 [15歳以上 35歳まで; 求職中の方も可]

■講 師■

チャーリーダンススタジオ

堀田 明美 先生

プロフィール

ダンスインストラクター。

広島ダンススクール・広島ダンス教室チャーリーダンススタジオ

[中区立町1-2 ベレプラザ5F Tel (082) 244-6633 <http://charidance.com/>]

所属の講師として活動。

親切丁寧指導に定評があり、ユーストピア中央でも多ジャンルのダンス・エクササイズ講座で指導いただいている。

新規 会員・準会員 登録歓迎！！

平成 29 年度の会員 (準会員) 証をお持ちでない方は事前登録、更新手続きをしていただければ、講座にご応募いただけます。

但し、高校生以下の学生の方はご登録いただけません。

★登録方法・登録条件等は裏面★

★ 申込み等の詳細は裏面をご覧ください



～ココロもカラダもスッキリ～ ヨガ&ピラティス

■プログラム■ ヨガ&ピラティスの基本の動き [実技：木曜・全4回・シリーズ]

家でも続けられるような簡単なストレッチについて学びます。ゆっくりと身体を動かすため、初心者の方でも続けやすいプログラムです。続けるうちに徐々に自然なペースで「動けるカラダ」を作るための基礎が整います。

■参加費■ ■定員■ ■持参物■

無料 20人 タオル、飲物、運動できる服装

★先着順・募集期間内に5人に達しない場合は中止

■講座のご応募方法■

平成29年度 会員(準会員)証

★申込みでお寄せいただいた個人情報は、事業運営目的以外には使用しません

■募集期間■ 5/15 (月) 9:00 - 6/7 (水)

★定員に達し次第締切 or 受付開始時に定員超の場合は抽選

■電話による仮申込み [＊平成29年度会員・準会員のみ] ■

★募集開始日より受付。仮申込み後、来館し「本申込み」が必要です

★本申込み期限：(電話予約日以降) 1週間以内

*但し、募集期間終了1週間を切る場合は終了日まで

★期限後までに本申込みがない場合は「キャンセル」扱いとなります

■会員・準会員登録条件■ 勤労青少年 [15歳以上35歳まで (H29.4/1時点)]

登録は無料で即日発行しています。年度更新が必要で、安佐・佐伯ホームも同じ条件でご利用が可能になります。

■持参物■ 次の項目を確認できるものをご持参ください。

(1) 働いて(通学して)いること

(2) ご住所・年齢(生年月日)

(例) 健康保険証、運転免許証、社員証、学生証等

*近隣市町：安芸郡(府中町、海田町、熊野町、坂町)、
山県郡(安芸太田町、北広島町)、呉市、江田島市、東広島市、
安芸高田市、廿日市市

■会員条件■

(1) 広島市内に通勤している方

(2) 広島市内在住の求職者(主婦等を含む)の方

■準会員条件■

(1) 広島市内に通学中の18歳以上の大学生・専門学校生等

(2) 近隣市町在住で広島市外に通学中の

18歳以上の大学生・専門学校生等

*高校生以下の学生は除く

(3) 近隣市町在住で

広島市外に通勤している方、求職者(主婦等を含む)の方

■会場・主催・講座へのお問い合わせ・お申込み■

公益財団法人
広島市文化財団 中央勤労青少年ホーム
Hiroshima City Culture Foundation [ユーストピア中央]

〒730-0013 広島市中区八丁堀3-2 職会館3-5F Tel:082-222-2513

Fax:082-222-7971

MAIL: yt-chuo@cf.city.hiroshima.jp HP: http://www.cf.city.hiroshima.jp/yt-chuo/

開館: 9:00-21:00 休館: 日曜・祝休日、8/6、12/29-1/3

■アクセス■ ★できる限り公共交通機関でお越しください。

[市内電車] 広島白鳥線「八丁堀」下車 徒歩5分

[バス] 「京口門」下車 徒歩1分 「八丁堀」, 「合同庁舎前」下車 徒歩5分

■ユーストピア中央 メールマガジン登録のご案内■

講座、イベント情報を月2回(1日、15日)お届けしています。

メールマガジン配信希望の方は、ひろしま情報a-ネットHP

からご登録をお願いします。

<http://www.a-net.shimin.city.hiroshima.jp>

