

# 秋期ポルドブラ&コアトレ教室



(講師) 沢田喜久先生(エアロビクスインストラクター)

(内容) ポルドブラは、ゆったりと流れる音楽に合わせて動く、バレエ、ピラティス、ダンスの要素を取り入れたエクササイズです。コアトレは、主にピラティス(インナーマッスル強化)を行います。

(効果) インナーマッスルを鍛え、基礎代謝を上げることができます。筋肉をゆっくり鍛え、ストレッチをします。体力のない方でも安心して行えます。

(会場) ひこね文化プラザ 第1リハーサル室

(日時)	金曜日・全12回・19時～20時(60分)					
開校予定日	月	日				都合により、日時、内容等を変更する場合があります。
	9月	4日	11日	18日	25日	
	10月	2日	16日	23日	30日	
	11月	6日	13日	20日	27日	

受講料 8700円

申込先 (一社)彦根市スポーツ協会  
 住所 彦根市稲部町607-1 稲枝商工会館内  
 電話 (0749)30-9674  
 FAX (0749)30-9675  
 Mail [h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp](mailto:h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp)

申し込み締切: 8月17日(月曜日)