

冬期ポルドブラ&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10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。 |
|-------|----|-----|-----|------------------|-----|---------------------------|
| | 1月 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | |
| | 2月 | 26日 | | | | |
| | 3月 | 5日 | 12日 | 19日 | | |
| | 3月 | 24日 | 31日 | ←この2回は、水曜日になります。 | | |

受講料 7200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

申し込み締切: 12月14日(月曜日)