

# 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、ピラテイス、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、主にピラテイス(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(12月21日は、水曜日開催)・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。
	8月	26日					
9月	23日	30日					
10月	7日		21日	28日			
11月	4日	11日					
12月	9日	16日	21日	23日			

受講料 9,000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8日(月曜日)