

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			
	9月	20日	27日	都合により、日時、内容等を変更する場合があります。	
	10月	4日	11日		25日
	11月	8日	15日		29日
12月	6日	20日			

受講料 7100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: 8月23日(金曜日)