



ワンコイン de 体験教室 「ポルドブラ & バレトン」

公益財団法人
静岡市体育協会
<https://shizuoka-sports.or.jp/>

ポルドブラって?

ポルドブラ(Pord De Bras)は、バレエ用語の一つで手の運び、動きを示します。バレエ未経験、体力に自信のない方にも安心して取り組めるプログラムです。呼吸、姿勢を常に意識しながらインナーマッスルを鍛え、基礎代謝を上げ美しい姿勢をつくります。激しさよりもエレガントで優雅な動きを繋げていきます。



開催日時

- ① 9/11(水) 19:00~19:45
- ③ 10/2(水) 20:00~20:45

バレトンって何?

ニューヨーク発祥のバレトンはフィットネス、バレエ、ヨガの動きで筋力と柔軟性を養います。身体の筋肉を整えるエクササイズです。



開催日時

- ② 9/11(水) 20:00~20:45
- ④ 10/2(水) 19:00~19:45

会場 東部体育館 多目的室

対象 18歳以上の女性

定員 各25人
定員になり次第受付終了します

受講料 各500円 当日集金します

持ち物 運動のできる服装
飲み物

講師 MANAMI
(ポルドブラ バレトン インストラクター)



受付開始日時

9月2日(月) 午前10:00~申込順

※ 直接窓口か電話で申込み(窓口優先)を受付ます

問い合わせ：東部体育館 054-264-8485