

受講生募集



公益財団法人
静岡市体育協会

<https://shizuoka-sports.or.jp/>

ポルドブラ教室・バレトン教室

ポルドブラ 教室

開催時間 19:00~19:45

バレトン 教室

開催時間 20:00~20:45

開催日	11/13・27・12/4 水曜日 各全3回
受講料	各1,600円
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
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)

ポルドブラ(Pond De Bras)はバレエ用語の1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筋肉とインナーマッスルをゆっくり鍛えます。基礎代謝を上げ美しい姿勢をつくれます。エレガントで優雅な動きのエクササイズです。

※ イラストはイメージです

受付開始日時

- ・東部体育館 事務所窓口のみで受付します
- ・定員になり次第受付終了します

10月16日(水) 午前9:00~申込順

問い合わせ：東部体育館 054-264-8485

