



ポルドブラ de 美姿勢

しなやかな動きで
美姿勢エクササイズ♪

ポルドブラは、『立つピラティス』と呼ばれ、バレエやピラティスなどを組み合わせた全身を使って行うエクササイズ。頭のてっぺんから手足の指先まで意識し、体の芯(コア)や体幹を鍛えます。音楽に合わせて、固まった体を少しずつゆるめたり伸ばしたりしながらストレッチします。ポルドブラのしなやかな動きはバランス感覚を高め、筋力アップやシェイプアップにも繋がります。体をキレイに整え、美姿勢を身につけましょう♪

****持ち物*******

- ・水分補給用飲み物・汗ふきタオル
- ・ヨガマットか大判のバスタオル
- ※動きやすい服装でご参加ください。



◆日 時: **2月6日(金)**

※1月20日(火) 10時~申込み開始

◆時 間: **13:30~15:00**

◆受講料: **800円**

◆定 員: **10名(先着順)**

◆講 師: **佐藤 智子 氏**

(PFAピラティスベーシック・アドバンスコーチ、
ポルドブラ認定インストラクター)

◆会場・主催: **サンライフ盛岡**

お申込
・
お問合せ

サンライフ盛岡

住 所: 盛岡市仙北二丁目4-12

電 話: 019-635-9600

メール: sunlife@iding.org