

オンラインZoom講座

おうちで バレトン ポルドブラ



自宅で行える
エクササイズ

＼こんな方におすすめ！／

柔軟性を向上したい方！ 体のゆがみを整えたい方！
体幹を鍛えたい方！ ボディラインを引き締めたい方！

日 時

2/ 8 (土) バレトン
2/15 (土) ポルドブラ 全2回
各回 10:30～11:30

参加方法

ビデオ会議アプリ「Zoom」をインストールした自宅の
パソコン、タブレット、スマホから参加できます。

※パソコン、タブレット推奨

参加料

無料 (通信にかかる費用は参加者様のご負担になります。)

対象・定員

市内に在住または通勤している方 80名 (先着順)

講師

バレトンインストラクター 沼田 清美 先生

申込方法

裏面を参照してください。

HPはこちら



多賀城創建記念
TAGAJO 1300th Anniversary
724-2024

中央公民館・大代地区公民館・山王地区公民館
合同社会教育事業

問 中央公民館

☎ 368-0133

バレトンとは

ニューヨークのバレエダンサーによって作られたプログラムで、フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した、新感覚のエクササイズです💎

ポルドブラとは

バレエとピラティスを融合させたコンディショニングエクササイズです💎 エレガントな動きをゆったりとした音楽とともに体験してみませんか？

受講手順

市公式LINE
から申し込み
ます

cyuo-
kominkan@city.tag
ajo.miyagi.jpから
確認メールを送信
します

申し込みいただいた
メールアドレスに、各回
の講座当日9:00に招
待メールが届きます

講座開始の
10分前には、招待
メールに記載され
たURLから参加し
てください

申込方法

1月28日（火）から、各回前日の16時までに
多賀城市公式LINEから申込み

※1回の申込みで、それ以降の回にも参加できます。

※cyuo-kominkan@city.tagajo.miyagi.jpから届くメールを受信できるよう設定
をお願いいたします。

準備物等

汗ふき用タオル、バスタオル（クールダウン用）、飲料水
畳2畳ほどのスペースを確保し、受講してください。

他の人に自分の姿
が映らないようにで
きるから、気軽に参
加できる！



思っていたより
運動量がある
💧
効果を期待♡

講師紹介

バレトンインストラクター 沼田 清美 先生



塩釜市出身バレエ、社交ダンス、フラダンス等のダンス経験を活かし、
バレトンインストラクターの資格を取得。
バレトン塩釜を主宰し、塩釜、利府、多賀城でのスタジオレッスンを
中心に、最近ではオンラインレッスンも手掛けている。
インスタグラム▷balletone_shiogama