

8月  
スタート

都筑スポーツセンター ワンデープログラム

# ポル・ド・ブラ

今、話題の『ポル・ド・ブラ』が新教室として、  
都筑スポーツセンターに初登場！

ポル・ド・ブラとは・・・

「立って行うピラティス」とも言われ、振り付けにはヨガ・バレエ・ダンスの要素も組み込まれています。優雅な動作をしながらストレッチ効果や、筋肉の柔軟性、姿勢の改善、体幹の安定を高めることが期待できるエクササイズです。

基本動作はとても簡単なので、ダンス経験のない方も気軽に始められます。

インストラクター **YOKO**



## 【参加方法】

- ・曜日 毎週水曜日（開催日は日程表をご確認ください。）
- ・時間 10:00～10:45（受付時間 9:30～）
- ・参加料 500円
- ・対象 16歳以上
- ・定員 40名（先着順。定員になり次第締め切りとなります。）
- ・持ち物 運動できる服装、汗拭きタオル、飲み物等

■指定管理者：公益財団法人 横浜市体育協会

## 横浜市都筑スポーツセンター

〒224-0053 横浜市都筑区池辺町 2973-1

Tel.045-941-2997

Fax.045-949-0477

[http://www.yspc.or.jp/tsuzuki\\_sc\\_ysa/](http://www.yspc.or.jp/tsuzuki_sc_ysa/)

開館時間

月水金土 9:00～23:00

火・木 9:00～21:00

日・祝 7:30～21:00

休館日 第4月曜日

（祝日の場合は翌日）

■交通案内

- 市営地下鉄「センター南駅」から市営バス 308 系統（乗車時間約20分）「龍雲寺」下車徒歩 1 分
- 市営地下鉄「都筑ふれあいの丘駅」から市営バス 308 系統（乗車時間約 13 分）「龍雲寺」下車徒歩 1 分
- 市営地下鉄「仲町台駅」から市営バス 308 系統（乗車時間約 10 分）「都筑スポーツセンター」下車

■駐車場

常設約 80 台（混雑時に満車になる場合がございます。あらかじめご了承ください。）

料金：2 時間 300 円、以降 30 分ごとに 50 円

