

# SALSATION®

## 水曜・土曜の朝開催！

朝活ッ！朝のSALSATION®レッスン！  
朝から楽しく体を動かして「心」も「カラダ」も すっきり！充実した一日の始まりです！  
世界中でムーブメントを起しているダンスエクササイズ。音楽と機能的なトレーニングに合わせたプログラムです。体幹を鍛え、脂肪燃焼効果が高く、飛んだり跳ねたりしないエクササイズです。経験のない方、体力に自信のない方、男女・年齢問わず、動きも簡単でどなたでも楽しめます♪

<b>水曜</b>	<b>9/14</b>	<b>9/28</b>	<b>10/19</b>	<b>10/26</b>	<b>11/9</b>	<b>11/30</b>	<b>12/14</b>	<b>12/28</b>
-----------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------

<b>土曜</b>	<b>9/3</b>	<b>9/10</b>	<b>9/17</b>	<b>9/24</b>	<b>10/1</b>	<b>10/22</b>	<b>11/5</b>
	<b>11/12</b>	<b>11/19</b>	<b>11/26</b>	<b>12/3</b>	<b>12/10</b>	<b>12/17</b>	<b>12/24</b>

開催日より次回分の予約が可能

開催時間：8:45～9:45

対象 18歳以上(高校生不可)  
受講料 500円  
定員 21名  
申込時間 8:30～8:45(事前予約可)



講師：杉野 千津子

持ち物：運動ができる服装、室内シューズ、飲み物、タオル