

Salsation®

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。体感を鍛え、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♪

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
9/2	9/9	9/16	9/30	11/4	11/11
第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23

開催日より次回分の予約が可能

時間：9:00～10:00

講師：杉野 千津子

対象	18歳以上（高校生不可）
受講料	600円
定員	30名
申込時間	8:30～8:55(事前予約可)

