

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♪

水曜	1/11	1/25	2/8	2/22	3/8	3/15	3/22	3/29
-----------	-------------	-------------	------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------

土曜	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25
	3/4	3/11	3/18	3/25			

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