

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♪

水曜	4/13	4/27	5/11	5/25	6/8	6/22	6/29
土曜	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21
	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	開催日より次回分の予約が可能	

水曜初回4/13、土曜初回4/9は 3/26から予約可能

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 15名
申込時間 8:30～8:45(事前予約可)



講師：杉野 千津子