

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	9/14	9/28	10/19	10/26	11/9	11/30	12/14	12/28
-----------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------

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

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