Studio Instructor

F.E　鹿児島国分店

SAYURI

SALSATION®

SALSATION®とはサルサソースの“salsa"=「感じる」を合わせた言葉です。
様々なジャンルの音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネス！

楽しく体を動かす中で体幹や筋肉、バランスを鍛えることができます！
初めての方でも大歓迎！
音楽に浸り、情熱的な時間を過ごしましょう！！

Studio Instructor

F.E 鹿児島国分店

MIO

ピラティス

ピラティスで身体を動かしていくと、筋肉や骨格のバランスが整い、姿勢の改善や筋トレ・運動のパフォーマンスアップにも繋がります。
コアだけでなく、全身を強化しながら心も身体もリフレッシュできるピラティスで、一緒に動ける体作りをしていきましょう♪

・コンディショニングピラティス
・お腹強化ピラティス
・全身ピラティス

Studio Instructor

F.E 鹿児島国分店

SAYURI

CHOREOLOGY

CHOREOLOGY（コレオロジー）は、SALUSATION®Fitnessがプロデュースするダンスプログラムです。
ダンスが初めてでも、カウント方法やステップの名前がわからなくても大丈夫！
様々な曲に合わせて、振り付けを少しずつ体に取り込んでいき、最後はオリジナル曲で踊れるようになります。
ダンサーになった気分で、楽しみましょう！

Studio Instructor

F.E 鹿児島国分店

DAIKI

ハウスダンス

ハウスダンスは、ハウスミュージックに合わせて自由に踊るストリートダンスで軽快なフットワークと音楽との一体感が魅力的です。

足腰をしっかり使うので体幹が鍛えられ、脂肪燃焼にも効果的なため、健康づくりにもおすすめです。
ダンス初心者・未経験者大歓迎です！

基礎から丁寧にレッスンいたしますので、「何か新しいことを始めたい」「ダンスをやってみたい」と感じている方等、ぜひお気軽にご参加くだい。