# Studio Instructor

FE 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。

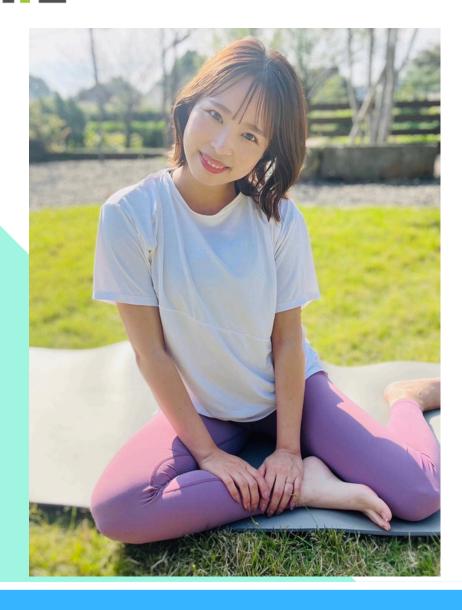
様々なジャンルの音楽に合わせて 体を動かすダンスフィットネス!

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

### FE 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

FE 鹿児島国分店



SAYURI

#### CHOREOLOGY

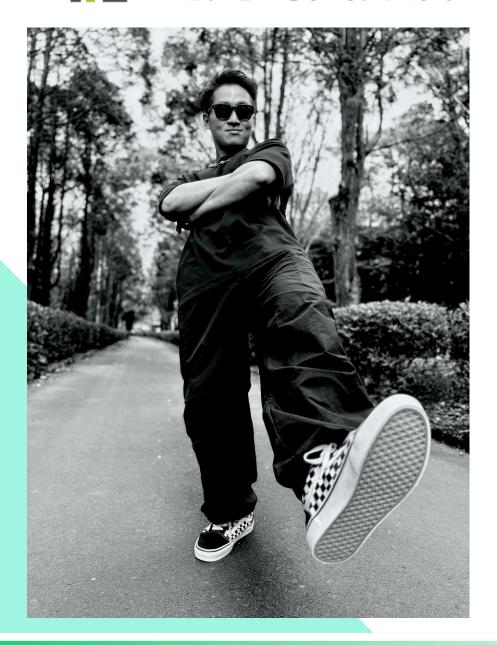
CHOREOLOGY(コレオロジー)は、SALUSATION®Fitnessが プロデュースするダンスプログラム です。

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 FE 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。