

# 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



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



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と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
- プレピラティス
- お腹強化ピラティス
- 全身ピラティス