

# StudioInstructor

鹿児島国分店



**SAYURI**

## SALSATION

SALSATION®とはサルサソースの“salsa”と“sensation”＝「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！！

# StudioInstructor

鹿児島国分店



SAYURI

## CHOREOLOGY

『CHOREOLOGY（コレオロジー）は、SALSATION® 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！』

# StudioInstructor

鹿児島国分店



MAKI

## マットピラティス

ピラティスでインナーマッスルを鍛えることで、姿勢の改善や美しいボディラインを作る事が期待できます！自分の身体を知り、正しく動かしていきましょう。レッスンを通して、一緒に身体の変化を楽しんでいきましょう♪