

Studio Instructor

鹿児島国分店



SAYURI

SALSATION

SALSATION® (サルセーション) とはサルサソースの“salsa”と、“sensation”＝「感じる」を合わせた言葉で、色々な国の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です。楽しく体を動かす中で、体幹を整え、筋肉やバランスを鍛えることができます。初めての方大歓迎！音楽に浸って、情熱的な時間を過ごしましょう！！

Studio Instructor

鹿児島国分店



AKI

ファンクショナル ピラティス

バランスよく発達した筋肉、強くて健康な体を手に入れられます。運動経験のない方や年配の方でも取り組みやすい内容で行い、効率的に動かしやすい身体づくりができます。筋力アップ、柔軟性アップが期待できますよ！