

秋期教室

事前募集申込み期間
2023.7/10(月) - 8/8(火)
秋期教室期間
2023.9/11(月) - 12/19(火)



武道体験教室

少林寺拳法

SALSATION®

サルセーションとは
Salsa(サルサ)は、サルサダンスのジャンルではなく
サルサソースのように音楽ジャンル、文化、フィットネスや
ダンススタイルがミックスされている意味を持つ

Sensation(センセーション)は、英語で「感じる」を意味する
Salsa+Sensation=SALSATION®

音楽を楽しみながら気持ちをこめて表現し、
全体で機能的な動作が自然とできるようになる

レッスンでは体力、リズム感の向上や前向きな生き方が目標

年齢、経歴関係なくどなたでも体験できる
体や心を大切にするフィットネスプログラム

