

# 令和3年5月からスタート!



## サルセーション

【レッスン時間】19:00~20:00

歌詞の意味を表現し、楽曲をしっかりと聴き  
身体を機能的にうごかしていきます。  
初心者の方でも安心して参加できます。



SALSATION®  
Elite Instructor 華奈

STRONG  
NATION™

## ストロングネーション

【レッスン時間】20:15~21:00

音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚の  
インターバルトレーニングです。  
ストレス発散に是非!



## 太極舞 タイチーダンス

【レッスン時間】10:00~10:45

台湾発のアジアンフィットネスダンス。  
アジアの音楽に合わせて動くエクササイズです。

## シナプソロジー×ストレッチ

【レッスン時間】11:00~11:45

左右でちがう動作を同時に行い、脳や五感に刺激を与えます。  
ワイワイ楽しみながら脳の機能アップを図ります。



【開講日】毎週金曜日

【場 所】2F 軽運動室

【料 金】1レッスン800円 \*全てのレッスンで同じ料金となります

【持ち物】動きやすい服装、タオル、水分補給出来るもの  
室内用シューズ \*シューズは、サルセーション、ストロングネーションのみ必要です

【お問い合わせ】9:00~18:00

三原リージョンプラザ総合受付TEL: 0848-64-7555