What is SALSATION®　サルセーションとは？

サルサのクラスではありません。
サルセーションとは、いろんな国のジャンルの曲をサルサソースのようにミックスし、体をファンクショナル(機能的)に動かしながら踊る、ダンス・フィットネスプログラムです。楽しくて続けていたら、体がこんなに変わってきた！そんな方々がたくさん(^^♪

曲には詩がついていて、ストーリーがあります。
その物語を情緒的に感情を込めて、この1時間だけは女優・俳優になった気分で踊ってみませんか？
曲の持つフィーリングを感じ、振付けによって魂が吹き込まれたダンスを体全体で音楽とシンクロさせる。
癖になる快感を味わってみませんか？

SAYO

SI（SALSATION®インストラクター）

♡こんな方におすすめ♡

◆最近汗かいてないなって思う
◆筋肉が落ちてきた
◆以前踊っていたから、またカラダ動かしたいな
◆きついトレーニングは苦手
◆楽しく体重を減らしたい
◆ジム通いまでは時間がない
◆何かやりたいけど、その何かがわからない
◆すっきりしたい

etc