

# 令和2年度 SALSATION®教室(後期)

動きと・音楽をシンクロさせて楽しく身体を動かしませんか??  
体幹や下半身の引き締めにも効果的な有酸素フィットネスです!

対象	飛島村に在住・在勤(18歳以上)の女性・・・先着15名
日時	10月20日(火)～3月23日(火)の火曜日(全20回) 午後7時30分～午後8時30分(1時間) ※詳しくは裏面を参照
場所	総合体育館 1階 スタジオ
参加費	4,000円 (任意:別途スポーツ保険料・振込手数料 1,880円)
持ち物	タオル、室内用シューズ、水分補給のための飲み物
申込・問合せ	10月6日(火)午後9時まで ※先着順 飛島村教育委員会(生涯教育課) TEL:52-3351 火～土曜日 午前9時～午後9時まで 日曜日・祝日 午前9時～午後5時まで
注意事項	会場には消毒液を設置し、換気を行うなど感染症対策に努めます。ご自身でもマスクの着用、ご家庭での検温など感染症予防対策にご協力ください。状況により、教室を中止することがあります。



主催:飛島村教育委員会

キルト

令和2年度 SALSATION®教室 申込書		
フリガナ		年齢
氏名		歳
参加資格	1 在住 / 2 在勤 (○をつけてください。)	
住所	〒	
勤務先	※こちらは在勤の方のみ記入(会社名)	連絡先
		— —
スポーツ安全保険加入 する・しない (○をつけてください。)		
HP等に写真の掲載 同意する・同意しない (○をつけてください。)		

※ご記入いただいた個人情報は、本教室のみに使用いたします。

**全日程**

開催日			場所	時間	教室の内容
1	10月20日	火	<p>総合体育館1階 スタジオ</p> 	<p>午後7時30分 ↘ 午後8時30分</p>	<p>★SALSATION®とは・・・？ サルセーションは、ただの有酸素 フィットネスではありません。 動きと・音楽をシンクロさせて楽しく 身体を動かします。 また、体感を引き締める動きも入っ ているので、下半身をスリムにしてく れます。 未経験の方でも年齢問わず楽しみ ます♪</p> 
2	10月27日	火			
3	11月10日	火			
4	11月17日	火			
5	11月24日	火			
6	12月1日	火			
7	12月8日	火			
8	12月15日	火			
9	12月22日	火			
10	1月5日	火			
11	1月12日	火			
12	1月19日	火			
13	1月26日	火			
14	2月2日	火			
15	2月9日	火			
16	2月16日	火			
17	3月2日	火			
18	3月9日	火			
19	3月16日	火			
20	3月23日	火			
予備	3月30日	火			