

【生涯スポーツ教室後期SALSATION教室】

SALSATION

主催：飛島村・飛島村教育委員会

日程：令和7年10月～令和8年3月 毎週火曜日

会場：飛島村総合体育館1階スタジオ

募 集 内 容

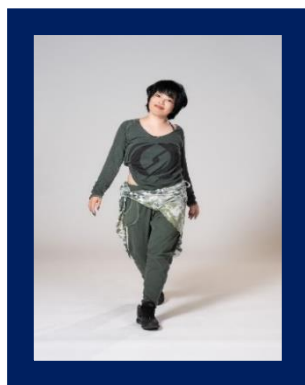


【対 象】 村内在住・在勤の方（18歳以上） 20名
※申込多数の場合は抽選になります。

【参加費】 4,500円
※初回の教室でお支払いください。

【持ち物】 スポーツができる服装・飲み物
タオル・室内シューズ など

【内 容】 SALSATIONインストラクターの指導のもと音楽を楽しみながら自分の気持ちを込めて表現し、自然と機能的な動作が身につきます。年齢や経験に関係なく、どなたでも体験できる、体と心を大切にしたいフィットネスプログラムです。



【講師】 森尾 祐子

SALSATION
ELITEINSTRUCTOR

令和元年より飛島村
のSALSATION教室で
指導。

※スケジュールの詳細は裏面をご確認ください。

ココがオススメ

- ①体を楽しく動かして、運動不足の解消＆ストレス発散！
- ②指導実績のある人気講師が指導するので安心！
- ③継続することで、体幹や下半身の引き締めに効果が期待！

申 込 方 法

本書QRコードを読み取り、申込してください。

【申込期間】 9月2日（火）午前9時から9月22日（月）午後5時まで

【問合わせ】 飛島村中央公民館内生涯教育課 0567 - 52 - 3351
月曜休館



【注意事項】

教室中の怪我の応急処置の対応はいたしますが、主催者はその後の責任を負いません。

後 期 ス ケ ジ ュ ー ル					
1	10月14日(火)	19:30～20:30 飛島村総合体育館 1階スタジオ	11	1月6日(火)	19:30～20:30 飛島村総合体育館 1階スタジオ
2	10月21日(火)		12	1月13日(火)	
3	10月28日(火)		13	1月20日(火)	
4	11月4日(火)		14	1月27日(火)	
5	11月11日(火)		15	2月3日(火)	
6	11月18日(火)		16	2月10日(火)	
7	11月25日(火)		17	2月17日(火)	
8	12月2日(火)		18	2月24日(火)	
9	12月9日(火)		19	3月3日(火)	
10	12月16日(火)		20	3月10日(火)	

※予備日 3月17日(火)