

【生涯スポーツ教室前期SALSATION教室】

SALSATION

主催：飛島村・飛島村教育委員会

日程：令和8年5月～10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 20名
※申込多数の場合は抽選となります。

【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
を大切にしたフィットネス
プログラムです。

salsation®



【講師】 森尾 祐子

SALSATION
ELITEINSTRUCTOR

令和元年より飛島村
のSALSATION教室で
指導

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】 4月7日（火）午前9時から4月20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。

前 期 ス ケ ジ ュ ー ル					
1	5月12日(火)	19:30~20:30	11	7月21日(火)	19:30~20:30
2	5月19日(火)		12	7月28日(火)	
3	5月26日(火)		13	8月4日(火)	
4	6月2日(火)		14	8月18日(火)	
5	6月9日(火)		15	8月25日(火)	
6	6月16日(火)		16	9月1日(火)	
7	6月23日(火)		17	9月8日(火)	
8	6月30日(火)		18	9月15日(火)	
9	7月7日(火)		19	9月29日(火)	
10	7月14日(火)		20	10月6日(火)	

予備日 10月13日(火)