



今話題になっている「サルセーション」



*

「サルセーション」とは…

*

ZUMBAと同じダンスエクササイズです。



様々なスパイスが入った「サルサソース」と、



*

感じるを意味する「センセーション」をミックスした造語。

*



このダンスの一番の特徴は、音楽に合わせて、



*

インストラクターの動きを見たままに真似て動くことで、

*

次第に身体が自然と動く楽しさを味わえるというものです。



*



*



*



*



*

