

# 令和8(2026)年度サルー・スサマ短期教室

音楽を楽しむ

新しい自分に出会える時間。

## FIT hop

MUSIC × DANCE × FITNESS

K-POP × HIPHOP × R&B  
楽しむ新感覚フィットネス!

K-POP好きも  
ダンス初心者も  
**大歓迎!**



### FIT HOPの魅力



ダンス初心者  
大歓迎!

初めての方でも  
安心してご参加  
いただけます。



楽しく動いて  
効果的に脂肪燃焼!

リズムに乗って  
全身を動かし  
スッキリ爽快!



クラブ・ディスコ  
感覚でリフレッシュ!

音楽との一体感で  
楽しく踊って  
非日常カルチャー!



K-POP・HIP HOP  
R&Bの人気曲で  
テンションUP!

最新ヒット曲から  
定番の曲まで!

### PLAYLIST イメージ

🎵 K-POP (最新ヒット曲)  
🎵 HIP HOP (アゲるビート)  
🎵 R&B (心地よいグルーヴ)

**ベストな曲でテンションMAX!**

## ZUMBA

LET IT MOVE. FEEL ALIVE!

ラテンのリズム × ダンス

楽しく脂肪燃焼 & リフレッシュ!

ラテンのリズムで  
心もカラダも

**ハッピーに!**

みんなで踊って  
ストレス発散!

### ZUMBAの魅力



ダンスが苦手でも  
大丈夫!

簡単なステップ  
で誰でも楽しく  
踊れます。



カロリー消費  
たっぷり!

脂肪燃焼効果が  
高く、シェイプ  
アップに最適!



みんなで盛り上がる  
一体感!!

笑顔が増えて  
心も元気に!



世界の音楽を  
楽しめる!

サルサ、レゲトン、  
メレンゲなどバラエ  
ティ豊かな曲で飽き  
ない!

### MUSIC STYLE

🎵 SALSA ・ 🎵 REGGAETON  
🎵 MERENGUE ・ 🎵 SAMBA  
🎵 CUMBIA など...

**世界中のリズムで最高の汗をかこう!**

☆ 踊るって楽しい! だから続く、変われる! ☆

## 内容について

日時 7月22日・29日・8月5日（水）  
①Fit hop：19:10～19:50  
②ZUMBA：20:00～20:40

場所 尼崎市立立花体育館 第2フロア

対象 中学生以上

定員 各20人

受講料 ①Fit hop：2,230円（税込）  
②ZUMBA：2,230円（税込）  
※受講料に傷害保険料を含みます



## 申し込みについて

6月16日（火）午前9時から開催当日まで先着順にて受付します。  
窓口にてお申し込みください。

## お支払いについて

受講料は申込時に窓口にてお支払いください。  
※支払い方法：現金又は、あま咲コイン払いのみ

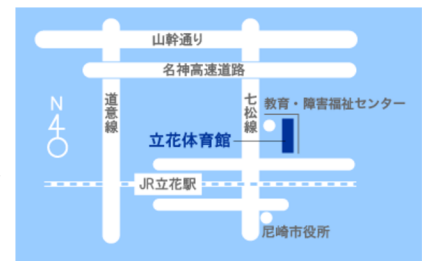
## もちもの

- ・室内用シューズ
- ・運動に適した服装
- ・飲み物
- ・汗拭きタオル

## 交通アクセス

\* JR立花駅より徒歩10分  
\* 阪神バス「障害福祉センター」  
下車後、南へ

※立花体育館利用者向けの駐車場  
はございません。予めご了承ください。



# 立花体育館

三反田町1-1-1  
TEL/FAX 06-6423-5550

## 開館時間

火～土曜日 / 9:00～21:00  
日曜・祝日 / 9:00～17:15  
月曜日 / 休館日