



大人のチアエクササイズ

楽しく汗をかきたい！スッキリしたい！ストレス発散したい！

チアダンスの要素を生かしたエクササイズです。ダンス未経験者でも誰でも簡単に、楽しくカラダを動かします。ぜひこの機会に心も身体もリフレッシュしませんか？
楽しく汗をかいて一緒にハッピーになりましょう！

日時 2020年9月28日(月) 20:00～20:45 (45分)

場所 秋葉区総合体育館 多目的ルーム

料金 500円 (税込)

こんな
方に

- 楽しく汗をかきたい
- スッキリしたい
- ストレス発散したい
- 運動不足解消したいけど何をしてもいいかわからない
- 健康維持、美しい身体を維持したい
- ダンスが好き、音楽が好き

申込 2020年9月6日(日) 12:00～ 受付・フロントにて (定員15名/先着)

持ち物 動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル

講師 Yu-ka

注意
事項

- ・コロナ感染防止の為にドアを開けて換気を行ないながらのレッスンとなります。
- ・インストラクターはマスクを着用させていただきます。
- ・スタジオの入退場を含めマスクの着用をできるだけお願い致します。