

# 大人チア + ヨガ



大人カガヤク

## 体験会

チアダンス+ヨガ

まずは体を動かすことから  
始めてみませんか！

初心者の方でも気軽に参加できます。

11/30  
土

PM2:00  
~  
PM3:00

高田城址公園  
オーレンプラザ

講師  
トレジャーズチア  
大槻久美  
ヨガ講師  
瀧田雅恵

体験料：1000円 時間：2:00~2:30チア 2:30~3:00ヨガ  
必要なもの：動きやすい服装 タオル 飲み物 内履きシューズ  
(ヨガマットはこちらで用意します)

申込方法：QRコードもしくは電話、メール faxでお申し込みください。  
料金は当日で結構です。(定員10名になります。お早めに)

お申し込み お問い合わせは

☎ 080-5003-8526 ✉ dewjoetsu@gmail.com 🌐 dew-sports.com



これからの自分になる。

今の自分が