

今話題のアクティビティ！

SUPヨガがプールにやってくる！

SUP YOGA

プールでサップヨガ体験



①4/28

②5/26

③6/23

開催日時

1部 11:00~11:45

2部 13:00~13:45

3部 14:00~14:45

各定員7名

※最少催行人数3名

参加費

2,200円(税込)

対象

16歳以上

持ち物

水着、上着、タオル

場所

コパンスポーツクラブさかえ

お申し込み

開催1週間まで

イベントのため
写真撮影OK!!メイクOK!!
お好きな格好でOK!!
ご家族・ご友人でもOK!!

??

サップヨガ
って?

SUP(Stand Up Paddle スタンドアップパドル)とは、
ボードに立ってバランスを取りながらパドルで
水を漕いで移動する、**新感覚の水上レジャー**です。

SUP



このSUPとヨガを組み合わせた**SUP ヨガ**では
水に浮かべたボードの上でヨガのポーズをとっていきます。

SUP YOGA



不安定な場所でポーズをとることで**インナーマッスルが鍛えられ**、
また足の裏で水のゆらぎを感じることで**リラックス効果も**。
新感覚のフィットネスをぜひ体感してください!