

回 覧										
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

「SUPヨガ体験会」を開催します！

SUPヨガは水面にSUP（スタンドアップパドルボード）を浮かべ、そのボードの上でヨガをします。

ユラユラ揺れるSUPの上で行うヨガは、体幹が鍛えられ健康づくりに最適です！

プールで行うSUPヨガは**初めての方でも安心**して参加できます！

座ったポーズから始まり、時にチャレンジポーズを入れて楽しみながら体を動かしていきます。

動いた後には、呼吸を深め心身ともにリラックスしましょう！

もちろんSUPに乗りたい・ヨガに興味がある方も大歓迎です！

ハワイ発祥のおしゃれなアクティビティを体験してみませんか？

【開催期日】

①令和6年9月7日（土曜日） 19時00分～20時30分
☆ナイトサップを楽しみませんか！

②令和6年9月8日（日曜日） 9時00分～10時30分

③令和6年9月8日（日曜日） 11時15分～12時45分

【会 場】湯前町 B&G 海洋センタープール

【対象者】どなたでも参加可 ※中学生以上

【持ち物】動きやすく濡れても良い服・飲み物

【参加費】**無料**

【定 員】7名／回

【講 師】日本サップヨガ協会公認インストラクター
『kimi（キミ）』

【申込み】問い合わせ先に電話で申し込み

※定員に達した場合は締め切ります

【問合せ】湯前町 B&G 海洋センター（0966-43-4555）

