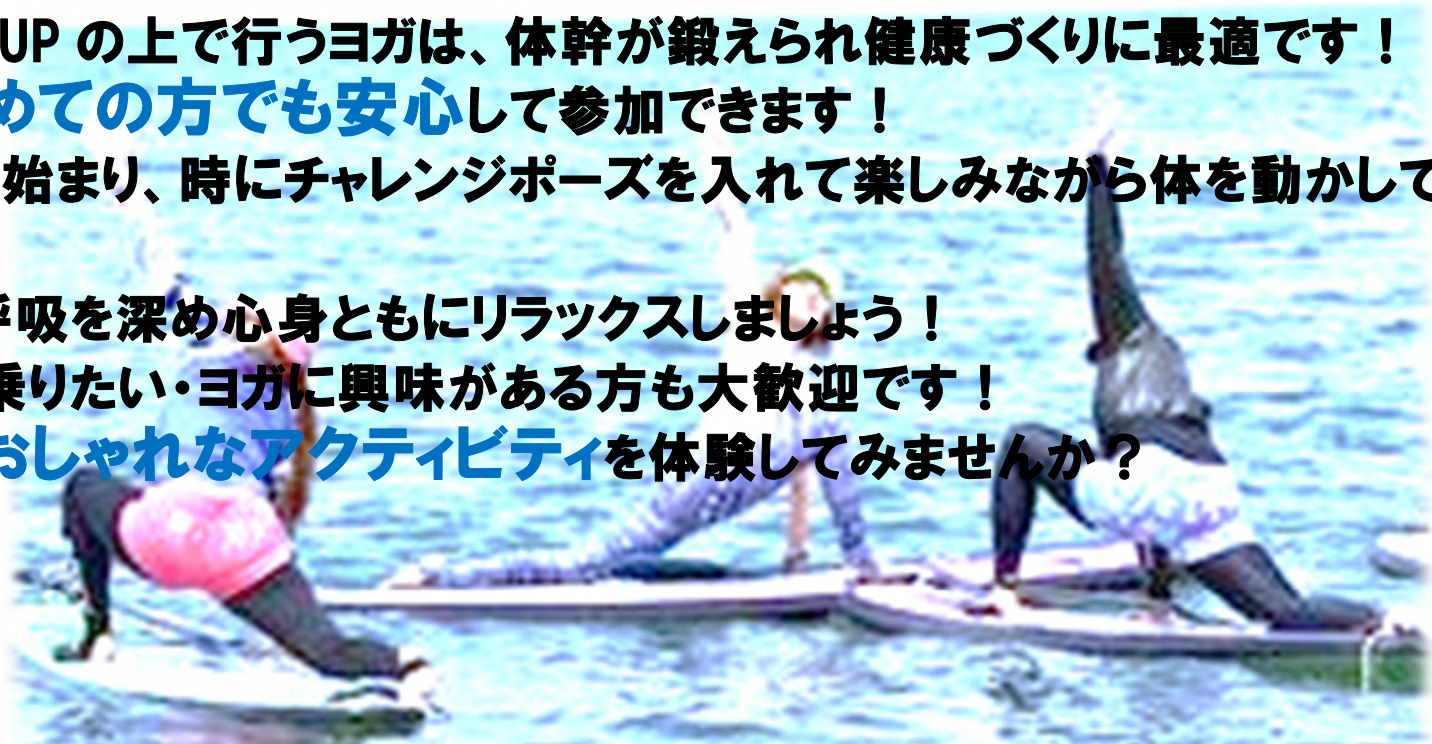


回覧										
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

「SUP ヨガ体験会」を開催します！

最近運動不足が気になる・・・
 運動が苦手で長続きしない・・・
 そんなあなたにピッタリの**SUPヨガ**はいかがですか？
SUPヨガはプールの水面に 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！
 SUP やヨガが**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？



- 日 時：
- (1)令和 8 年 9 月 1 2 日（土曜日） 18 時 30 分～20 時 00 分
 - (2)令和 8 年 9 月 1 3 日（日曜日） 9 時 00 分～10 時 30 分
 - (3)令和 8 年 9 月 1 3 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）

