

IN COPIN SAKAE  
SUP YOGA

プールでサップヨガが体験できる



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、新感覚の水レジャーです。

SUP



SUP YOGA



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。

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！

開催日

11月24日(日)  
12月15日(日)

時間

13:00~14:00

1週間前までが締め切りとなります。

参加費

2,200円(税込)

持ち物

水着・上着・タオル

対象

16歳以上

■コパンスポーツクラブさかえ■

フロント営業時間

平日 11:00~21:00

土祝 10:00~18:00

日 フロント営業なし

休館日

月末最終日など

電話番号

052-963-0369

住所

〒460-0004

名古屋市中区新栄町2-9

スカイオアシス栄ビル12F~14F