

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



定員7名 ※先着順

開催日時 10/19 (土) 13:00~13:45

※当日は12:45頃ご来店ください。

参加費 3,190円(税込) 対象 16歳以上

持ち物 濡れても良い格好 (水着、ラッシュガードやレギンスなど)バスタオル 場所 コパンスポーツクラブ名古屋南

【その他】

お申し込み 10/16(水) ・期日までにフロントにてお申し込み・ご入金ください。
・一旦入金されました参加費は返金出来かねます。ご了承ください。

??

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、**新感覚の水上海ジャー**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！