



浜島スポーツクラブ

話題のSUPヨガを

プールで気軽に

始めませんか？

SUP ヨガ教室

浜島B & G海洋センター



Ⅱ期

受講生募集!

第2・4金曜 19:30~20:15

(7/14、28、8/11、25 /全4回)

7/7(金)申込締切



SUP ヨガって？

SUPとは、スタンドアップパドルボードの略です。

サーフボードよりも大きいボードで、浮力が強く安定感があるため、立ってパドルを漕ぎ、クルージングを楽しむことができます。

SUPヨガは、SUPに乗って水上に浮かびながら、ヨガのポーズをとります。

水に揺られながら常にバランスをとってポーズをとる必要があるため、通常のヨガよりも体幹を意識しなければならず、集中力、バランス力を高め、インナーマッスルや体幹を鍛える効果が期待できるとされています。

申込方法&料金

受講料 2,000 円 (全4回分) を添えて、浜島B & G 海洋センター窓口までお申し込みください。

※新規の方は、別途入会費 (※保険料込) が必要です。

◆一般 : 会費 2,500 円、保険料 1,850 円

◆シニア (65 歳以上) : 会費 2,000 円、保険料 1,200 円

持ち物

- ・水着、スイミングキャップ、バスタオル、着替え、水筒など
- ・ヨガの1時間前後は食事をとらないでください。

R5 SHC SUP ヨガ教室 Ⅱ期 受講申込書 (兼入会申込書)					
ふりがな			年齢	性別	区分
氏名	(生年月日: 年 月 日)			男・女	会員・新規
住所	〒 - (TEL: - -)				
入会費	新規の方		受講料	合計	
	会費	保険料			
	円	円	2,000 円	円	