



プールでサップヨガ!!開催します

甲賀 B&G 温水プール  
プール



プールサップヨガ 2022

SUP

友達や仲間に参加しませんか?

YOGA

講師: 日本サップヨガ協会認定インストラクター 長崎 和香<sup>かずか</sup>先生

[https://www.instagram.com/snow\\_flake\\_2170/](https://www.instagram.com/snow_flake_2170/)

<https://m.facebook.com/kazuka.nagasaki>

マニンスポーツ「サップ」に挑戦!  
体の体幹を鍛えられ  
シェイプアップに挑戦!  
注目されていきます



~ SupYoga (サップヨガ) ~

サーフボードの上に乗ってヨガを行います。水でゆらゆら揺れるボードの上で行うヨガです。体幹をしっかり意識してインナーマッスルを鍛えることができます。バランス感覚を養い姿勢を改善します。スタジオで行うヨガとはまた違う魅力をサップで味わってみませんか??

7/17 日

7/31 日



Aコース

16:15-17:15 (60分) 先着 10名

Bコース

17:30-18:30 (60分) 先着 10名

受講料 (60min)

小学4年生~中学3年 2,000円(税込)  
高校生~ 2,500円(税込)

キャンセル料はいただきません。

サップヨガ 受講申込書

|       |                               |  |                               |  |
|-------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|
| 受講クラス | <input type="checkbox"/> 7/17 | <input type="checkbox"/> 16:15-17:15<br><input type="checkbox"/> 17:30-18:30 | <input type="checkbox"/> 7/31 | <input type="checkbox"/> 16:15-17:15<br><input type="checkbox"/> 17:30-18:30 |
| フリガナ  |                               |  | 男                             | 年齢   |
| 氏名    | -----                         |  | 女                             | 歳  |
| 住所    | 〒□□□-□□□□                     |  |                               |  |
| 電話番号  | つながる番号をお知らせください。              |  |                               |  |
|       | 自宅                            | -  | 携帯                            | -  |

※個人情報の取り扱いについて 参加申込み頂いた氏名、住所等はご案内以外の目的には使用しません