

共催 甲賀市・甲賀市教育委員会（甲南B&G 海洋センター）

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 2023

SUP

友達や仲間に参加しませんか?

YOGA

講師: 名張スタジオ村 (一社) 中部 SUP ヨガ協会認定 山中倫子先生

マン
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
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??

12/23 土

サップヨガ 受講申込書

受講クラス	<input type="checkbox"/> 12/23 <input type="checkbox"/> 16:15-17:15 <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、住所等がご案内以外の目的には使用しません
○裏面にもお知らせがあります

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)

※キャンセルの返金は当該コースの2日前までとします。