

『サップヨガ』 体験レッスン開講 9/6～9/30限定!!

SUPYOGA

サップヨガとは...

スタンドアップパドルボードの上で、水の上に浮かんで行うヨガです。水の上でユラユラ揺れるボードの上で行なうサップヨガだからこそ、体幹をしっかり意識して、身体の内側インナーマッスルを鍛えることができます。

9月6日(水)よりレッスン開講!



定員
各8名



水曜日

19:00 ~ 20:00

木曜日

19:00 ~ 20:00

土曜日

16:30 ~ 17:30

定員により受講できない場合もあります。今すぐお電話にてお申し込みを!!
当日のご予約はお断りする場合がございます。最低挙行人数：3名

1回 / 60分 / お一人

2,000 (税別) 円



ロッカー、浴室を
ご利用いただけます

インストラクター：東海由佳

ヨガアロハアカデミー公認 SUPYOGA 指導資格取得
ヴィオーラ公認 LaxmiYOGA 指導資格取得

参加方法

- ①曜日・時間をご確認の上、フロント受付もしくはお電話にてご予約下さい。
- ②料金は当日フロント受付でお支払い下さい。
- ③水着・ラッシュガード、水分補給用のお茶・水をご用意下さい。
※スイムウェア以外のT-シャツ、パンツの着用はできません。
- ④レッスン開始5分前にプールエリアにお集まり下さい。
※開始10分以降はケガ防止のためご参加いただけません。



シティスポーツ四日市 059-347-0001