

『サップヨガ』 本格始動 !!

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。



10月～12月

木曜日

19:00 ～ 19:45

土曜日

12:45 ～ 13:30

定員
各8名
要予約

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
人数に満たない休講の場合、前日 19 時にご連絡いたします。

レッスン参加費 /45 分

2,000 (税別) 円

施設 1 日体験 1,000 円
サップヨガ 1,000 円
どなたでもご参加
頂けます。



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。
※ご予約は2週間前からとなります。
通期でご検討の方はご相談ください。
- 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