

体幹を鍛えて、バランスの良いカラダを...

# サツプヨガ

春価格  
500(税別)円

STAND UP PADDLEBOARD

**HAWAII 発祥のエクササイズ!!**



水の上でゆらゆら揺れるボードの上で行うエクササイズ

だからこそ、体幹をしっかり意識してカラダの内側

インナーマッスルを効果的に鍛えることができます。

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

5/18 から時間変更して毎週行います。

毎週 **金曜日 12:30 ~ 13:15**

Let's TRY!!

ご予約は、前日 18 時までにはフロント受付までお願いします。