

NEW !! SUP yoga

～身体と心の調和、自然との調和を求めて～

7月 からStartします！

プールでボードを浮かせ、その上でヨガのポーズをつくり体幹を鍛えていきます。

初心者の方でも気楽に参加できるプログラムです。

有料プログラム ￥500 (税抜)

予約制プログラム (定員 8 名)

*レッスン開始 **3 時間前より予約機**での予約が必要となります。(キャンセルまちは出来かねます)

・キャップが必要となります(レンタルあり有料)

*レッスンの時間は、**泳ぐレーン 2 コース**
ウォーキングレーン 1 コースとなります。

(準備の為レッスン開始 15 分前より 2 コース
使用させていただきます)

～レッスン時間～ (40 分)

火曜日 担当：Chisa

14：20～15：00 15：10～15：50

18：20～19：00 19：20～20：00

水曜日 担当：後明

14：20～15：00 15：10～15：50

金曜日 担当：後明

19：10～19：50 20：00～20：40

日曜日 担当：Chisa

15：00～15：40 16：00～16：40