

エスポ SUPYOGA 2021

8月8日 (Sun) ^{IN} エスポプール

- ①10:30~11:15 ②11:30~12:15
③12:30~13:15 ④13:45~14:15 (親子SUP)



Go To ESPO POOL!
常夏気分を
エスポのプールで
体感できます♪

親子でヨガサップを
楽しめる!
エスポプールで夏の
思い出づくり♪♪

NEW!



NEW

8月9日 (Mon)



①18:00~18:45 ②19:00~19:45

料金:①・②・③・①・② レッスン受講<高校生以上~> 定員:各10名

★会員価格:3,000円 一般価格:4,000円(税込)

※施設利用料込・バスタオル貸出

④ 親子SUP レッスン受講 <対象年齢:年長~小学3年生> 定員:各10組

★会員価格:2,500円 一般価格:3,500円(親子2人価格)

※小学4年生からは1名分として参加可能です。1人1枚バスタオル貸出

受付: 7月1日(木)10:30~ フロント受付または電話受付

先着順にて受付させていただきます

☎053-462-4411

サップヨガとは、スタンドアップパドルボード (Stand Up Puddleboard) に乗り、水の上に浮かんで行うヨガです。

ゆらゆら揺れるボードの上で行うサップヨガだからこそ、体幹をしっかりと意識でき普段使っていない細かい筋肉まで鍛えることができます!

リラックス&
リフレッシュ

シェイプアップ

体幹強化

姿勢改善

バランスカ
向上

その他詳細は... 「**エスポ浜松**」 で検索 

ESPO
ENTETSU SPORTS CLUB