



# SUP



# YOGA

# 2022

## 8/11(木)



SUP YOGA(サップヨガ)とは、スタンドアップパドルボードにのり、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、体幹をしっかり意識でき、普段使っていない細かな筋肉まで鍛えることができます！

### 親子 サップ



### ～お子さんとの夏の思い出に～

年長～小学3年生までのお子様と保護者(高校生以上)のペア参加でお申し込みください。

※保護者の方へ、エスポ無料招待券1枚プレゼント



### サップ ヨガ ～昼～



### ナイト サップ ヨガ



対象: 高校生以上の方

参加特典: エスポ利用招待券1枚プレゼント!

- 昼SUP・・・サップに集中し、夏を満喫したい方にお勧め!
- ★ナイトSUP・・・ライトアップされたムードある空間で夏の夜を過ごしたい方にお勧め!



リラックス&  
リフレッシュ

体幹強化

バランス力  
向上

シェイプ  
アップ

姿勢改善



エスポHP からも  
ご覧いただけます

