

やってみよう！！SUP YOGA

「エスポSUP YOGA」 Q&A

SUP YOGA(サップヨガ)とは？

Stand Up Paddle board(スタンドアップパドルボード)の略称
サーフボードよりも大きく浮力の高いボードの上で、水に浮かんで行うヨガです。

効果・特徴

水の上という、非日常的な空間で行うため、水は浄化作用も高く
呼吸が深くなり**ストレスの軽減**や**リラクゼーション効果**も期待ができます！
ゆらゆら揺れるボードの上で行う為、**バランス力を養い**、**体幹をしっかり意識**できます。
そして、体幹が使えるようになることで**姿勢改善**に繋がります。
姿勢を維持するため、身体の内側のインナーマッスルを使います。
引き締め効果も期待ができます
(気になる部分…二の腕・背中・ウエスト・内もも・ももの裏・お尻など)

実際やるときの格好は？

足を上げたりする為、**スパッツ**(ボクサータイプ、膝丈またはロングタイプ)の着用をお願いします。
今回のSUP YOGAのみ、スイミングキャップは不要。
肩につく長さ髪の方は束ねて参加をお願いします。
バランスを崩し、水中に落ちる可能性もあります。**化粧は必ず落として参加下さい。**



誰でもできる？

柔軟性がなくてもできます！
ヨガが初めてでもできます！



泳げなくても大丈夫？

不安定な場所でのエクササイズなので、水の落ちる可能性があります。
水の中に落ちても大丈夫な方、ご参加下さい！

SUP YOGA ご参加の方へ★おすすめウェア

【SUP YOGA】では足を上げたり、開脚したりするポーズがあるので安全な服装でご参加下さい。



ロングタイプ



膝丈タイプ



ショートタイプ



男性用ボクサータイプ

上に着るラッシュガードはお好みで着用下さい。



長袖タイプラッシュガード



半袖タイプラッシュガード

★必ず水中に入ります。水に濡れてもいい服装をお願い致します。
★ポリエステル素材などの水着素材のものでご参加下さい。