

【朗報】大好評につき増設決定！

サップヨガ

ボードの上で行うサップヨガは
体幹を意識して、身体の内側インナーマッスルを鍛える事ができます。
バランスを保ちながらヨガのポーズをとっていくことは、
大変難しく、時に面白く、時に楽しみながら行うことができ、
陸上で行うヨガとは違った味わい、そして効果を得ることができます！

日時：2025年9月15日（月/祝）

時間：①12：30～13：15

②13：25～14：10

（最低遂行人数2名）

定員：各8名 ※9/1催行確定いたします。

料金：一般：5,000円

アクアマリンプラザ

デイ・ナイト会員：4,500円

マスター会員：3,500円

担当者：一般社団法人中部サップヨガ協会
公認インストラクター加藤先生

申込方法:アクアマリンプラザ受付または
下記QRコードよりお申し込みください。
定員になり次第終了いたします。

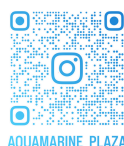


西知多医療厚生組合健康増進施設アクアマリンプラザ

お問合せは ☎ 0562-32-0107



〒478-0047 愛知県知多市緑町10番地



Instagram



HP



お申込み