

水の上でヨガを楽しむ！

サップ

ヨガ

プールでSUP YOGA

水の上に浮かべたボードでヨガを楽しむ新感覚のフィットネス「サップヨガ」のイベントを開催します！サップヨガを通して体幹を強化し、リラックス&リフレッシュしましょう♪



※画像はイメージです。屋内プール(水深1.35m)で実施します。

2024年

10月5日(土)

① 10:00~11:00

② 11:15~12:15

※各部で内容に違いはございません

定員 各部16名

※応募者多数の場合は市内在住者優先のうえ抽選

対象 16歳以上

※泳げない方でも問題ありません

場所 戸田市スポーツセンター
屋内プール

持ち物 水着・水泳キャップ・タオル
飲み物(水・お茶・スポーツドリンク
でフタつきの容器に入ったもの)

参加費 3,000円

(ボードレンタル料・プール入場料・
保険料・税込み)

講師

(一社)日本サップヨガ協会
派遣講師

申込期間

2024年8月28日(水)
~9月16日(月)

当選発表

9月17日(火)メールにて

申込方法

戸田市スポーツセンター
HPより申込

申込はこちら(WEBのみ)

