

# SUP ヨガ

PLACE：すわっこランド  
長野県諏訪市大字豊田 732

- 第1回モニター  
11月21日(月) 14:30~16:00  
第2回モニター  
11月28日(月) 14:30~16:00  
第3回モニター  
12月6日(火) 14:30~16:00

通常価格 5,000 円のところ

モニター特別価格 2,000 円!

※別途入館料 630 円がかかります。料金は税込表示。



## <当日のスケジュール>

- 14:00~14:15 すわっこランド入り口で受付  
14:15~14:30 お着替え後、屋内プールに集合  
14:30~15:00 プールサイドでヨガマットを使ったストレッチ!  
15:00~16:00 いよいよサップを使った水上ヨガ!  
慣れてきたら様々なポーズに挑戦!  
16:00 終了!

おうちに帰ってゆっくりするもよし!  
すわっこランドのお風呂やサウナでくつろぐもよし!  
もちろんプールもご利用いただけます!

## <持ち物>

- ・水着(水着であればビキニ、ラッシュガード、長袖・長ズボン等も可)
- ・スイムキャップ(当イベント参加に限り、無料貸出も可)

SUP = 「Stand Up Paddleboard (スタンドアップパドルボード)」の略称で、その名の通り、ボードの上に立ち、パドルを漕いで水面を進むアクティビティ。

サップヨガ体験のモニター参加者を募集します! 屋内温水プールなので寒い季節でも快適! 各回 定員 10 名となります!

~安心・安全の屋内温水プールでサップヨガ体験~  
~初心者でも行えるポーズから徐々にステップアップ~  
~波に揺られながら心と身体をリラックスさせましょう~

通常のヨガとは違う日常では味わえない感覚  
サップの上では難しいことを忘れてその時その瞬間と向き合える  
いまの自分の心と体をケアして楽しく体幹力アップ!

WEB

お電話

メール

からご予約ください!  
主 催：アポルタ合同会社<諏訪湖カヤック>  
電 話：090-7711-3233  
メー ル：ryuta.igawa@aporta.co.jp



お申込フォーム



## 【インストラクター】

- 栗空 亜沙美(くりそら あさみ) ●25 歳(1997 年 5 月 4 日生まれ)
- 信州大学教育学部卒
- 身体の健康維持にはもちろん自分の身体と向き合い今の自分を受け止め、いつまでも自分を自分でサポートしていくそんな心のケアをしてくれるのが好きです。
- 陸上歴 10 年(全国選抜大会出場三段跳び)
- 資格：小・中学校(保健体育)教諭、日本スポーツ協会ジュニアスポーツ指導員、公認ジュニアコーチ(陸上競技)、リードピラティスインストラクター、エアリアルヨガインストラクター、日本障がい者スポーツ協会スポーツ指導員