

SUPに乗って、レイクヨガで
心と身体をリフレッシュ!!

イベント開催スケジュール

第1回 6月30日(火)

第2回 7月19日(日)

第3回 8月30日(日)

※ 8月30日は9:00より開始

第4回 9月6日(日)



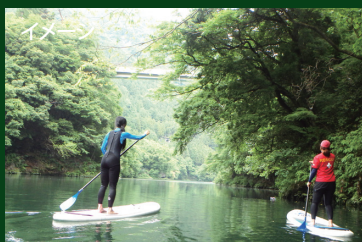
YOGA on SUP

ヨーガ

オン

サップ

ここは東京のオアシス、深い森に囲まれた白丸(しろまる)湖。 全身で自然を感じながらSUPに乗ってヨガでパワーチャージしましょう。優しい緑に包まれて、耳を澄ませば鳥のさえずり、水音、風が揺らす木々の音が聞こえてきます。ヨガは普段の生活で忘れかけていた「自然」のパワーを「身体」に上手に取り入れることができるんです。



美宅 玲子
ヨガ・ピラティス・
美姿勢インストラクター

イベント詳細

- | | |
|---------|---|
| 【企画】 | 奥多摩アウトドアセンター |
| 【協力】 | 美宅玲子 ヨガ・ピラティス・美姿勢インストラクター |
| 【時間】 | 14:00~17:30(回によって時間が変更されることがあります。) |
| 【参加資格】 | 18歳以上の健康な方ならどなたでも参加できます。初心者大歓迎!SUP初心者の方、ヨガ初心者の方、両方初めての方でも安心してご参加いただけます。 |
| 【開催場所】 | 白丸湖(奥多摩町)森に囲まれた小さな湖です。 |
| 【参加費】 | 9,000円 ※レンタル代・保険代・消費税込、"その他の料金は一切発生しません。" |
| 【お申し込み】 | 以下の情報をメールか電話にてお知らせ下さい。 |
| | 1.代表者氏名 2.代表者連絡先携帯電話番号 3.参加人数 4.参加希望日 |

お問い合わせ&お申し込み

企画
運営

奥多摩アウトドアセンター

(メール) info@okutamaoutdoor.jp
(ホームページ) www.okutamaoutdoor.jp/

tel. 080-4407-5507

(担当/本間・小田)