

SUPに乗って、レイクヨガで
心と身体をリフレッシュ!!



2017イベント開催スケジュール

- 第1回 5月4日(祝) 9:45~
- 第2回 6月4日(日) 14:00~
- 第3回 7月2日(日) 14:00~
- 第4回 8月6日(日) 14:00~
- 第5回 9月3日(日) 14:00~
- 第6回 10月29日(日) 14:00~
- 第7回 11月23日(祝) 9:45~

※日程・時間・会場は変更する場合がございます。

YOGA on SUP

ヨガ

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。

イメージ



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】 9:45~17:30 (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)