

ビーチヨガ

水辺ならではの雰囲気
味わえるビーチヨガ
心身共にリラックス効果も
得られます!

SUPヨガ

※見学のみも可

水上に浮かぶSUP(サップ)と
呼ばれるボードを浮かべ、
その上で実施するSUPヨガ
しなやかな体幹をつくれます!



1DAY ヨガイベント

in 新スポーツ健康ゾーン

大森~平和島エリアをヨガ&ランチ&ストレッチで満喫する1Dayイベント

ピクニック ランチ

お酒落“サンドイッチ”として
注目の「キューバンサンドイッチ」を
メインメニューとして提供
その他、女性に好まれる
サブメニューも提供します

パーク ストレッチ

ランチ後に芝生エリアで
軽いストレッチ運動をおこないます
激しい運動ではなく、
リラックス感覚のストレッチ運動になります!



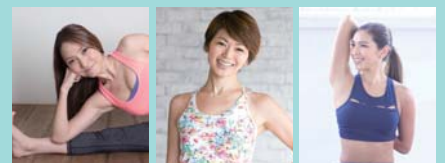
実施概要

- 【実施時期】9:30集合 15:30終了(予定)
- 【実施内容】10:00 ビーチヨガ&SUPヨガ(大森ふるさとの浜辺公園)
13:00 ピクニックランチ(平和島公園キャンプ場)
14:00 パークストレッチ(平和島公園キャンプ場)
- 【参加人数】28名
- 【参加対象】どなたでも ※男性も歓迎
- 【参加費】2,500円 ※体験費+ランチ費(1ドリンク付き)
- 【協力】一般社団法人 日本SUPヨガ協会
- 【備考】パークストレッチ後にカクテルワークショップを実施します
※ノンアルコールもあり 2杯目以降は有料となります。

持ち物

- ヨガの出来る衣装、着替え、
帽子やタオルなど日除け対策
- ※ヨガマットは主催者にて用意します
SUPヨガは濡れる可能性があります

ヨガ講師



- TACCO (タッコ) ・SUPヨガ協会
マスターインストラクター
・ROXY
fitness ambassador
- MAYU (マユ) ・SUPヨガ協会
公認インストラクター
- RAIKA (ライカ) ・SUPヨガ協会
公認インストラクター