

サップヨガとは？

「ヨガ」とマリンスポーツの「サップ」を組み合わせた新感覚のエクササイズです。不安定なサップボードに乗ってヨガを行うことで地上よりも体幹が鍛えられ、高いフィットネス効果とバランス感覚とリラックス効果が期待できます。

対象

プールに一人で入水でき、医師に水泳を禁止されていない成人の方。

持物

水着（ラッシュガード着用可）、水泳帽子、タオル。

定員

各6名（先着順）

申込み

2月14日9:00～
スポーツクラブHPよりお申込み
ください。

その他

活動中に撮影した写真を広報などで使用する場合があります。



令和7年度社会体育事業
「トライ！スポーツツアーア」

SUP yOGA 体験会

サップヨガ

講師 石橋 輝督

2026年
3月7日(土) 20日(金) 21日(土)
10:00～11:00

会場 多賀城市市民プール
多賀城市伝上山2-6-6
問) 022-365-3232

お申込みはこちらから
多賀城市民スポーツクラブ
HP: <http://tagajo-sc.jp>

