

# 4月より開講 新プログラム

プール サップ ヨガ

## POOL SUP YOGA(PSY)

### 3/21(水) 祝日特別体験会

◆PSY（プールサップヨガ）とは  
プール専用浮具「プールノ」を使用し水の  
揺れを感じながらバランスを取り主に体幹  
のインナーマッスルを鍛えることが出来る  
エクササイズ。時には、落水もあり！！  
楽しく無理なく筋肉をつけていきましょう。

instructor



MIKA  
坂部 美香 - MIKA SAKABE  
ヨガインストラクター  
プロフィール  
海大好きパワフルガール♪  
体育大学卒業後、教員を経てスポーツ  
クラブ、スポーツ選手や一般の方への  
食事指導、トレーニング指導、加圧ト  
レーナーとして勤務。スポーツによる度  
重なるケガからヨガと出会う。心も身体  
もイキイキと楽しくフィットネスライフを  
送れるよう、一人でも多くの方に伝えて  
いきたいです。  
皆様がキラキラと輝く笑顔になるような  
レッスンを提供します。

時間 ① 10:00~11:00 ② 11:15~12:15

場所 ① メインプール ② ケアプール

定員 各10名

対象 成人

申込 フロント窓口、またはお電話での受付

担当 MIKA

4月からのプログラム  
火、金20時から  
★初めての方大歓迎♪