

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♪