

# 4月より開講中 新プログラム

プール サップ ヨガ

## POOL SUP YOGA(PSY)

### ゴールデンウィーク特別体験会

◆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インナーマッスルを鍛えることが出来るエクササイズ。また、水の揺らぎを感じながらおこなう瞑想では心を落ち着かせリラックスできます！！他ではない感覚を感じてみませんか！？

instructor

MIKA

坂部 美香 - MIKA SAKABE

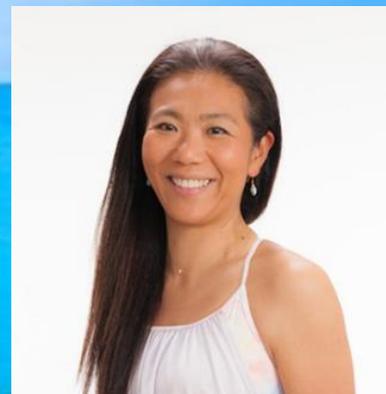
ヨガインストラクター

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 4月30日（月）① 17:00～18:00 ② 19:00～20:00

5月4日（金）③ 18:00～19:00 ④ 19:00～20:00

定員 各10名（ケアプール貸切）

対象 成人

担当 MIKA

申込 フロント窓口、またはお電話での受付

TEL 03-3384-2131

4月からの新プログラム  
火曜日、金曜日20時から  
★初めての方大歓迎♪