

プール サップ ヨガ POOL SUP YOGA(PSY)

★お知らせ★

9月より登録なしで参加できる「フリースクール」となります♪
皆様の参加お待ちしております！！

※スクール開始3時間前よりクロークにて整理券をお配りします。

◆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。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！？スクールがない日に仲間と海へ行くのもよし！！BBQするのもよし！！合言葉は「アウトドアフィットネス」しよう♪



【曜日】	火曜日、金曜日
【時間】	20:00～21:00
【場所】	ケアプール
【定員】	10名(定員制スクール ※要整理券)
【対象】	成人
【担当】	MIKA

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。