

TACアウトドアフィットネス企画第一弾

SUP体験ツアー

～IN 逗子海岸～



○SUP(スタンドアップパドルボード)とは・・・

近年、知名度も人気も急上昇中の新感覚アクティビティ。その名の通り、ボードの上に立ち、パドルを漕いで水面を進んでいくウォータースポーツです。安定感抜群の浮力のある専用ボードを使うことで簡単に立つことができ、性別や年齢を問わず初心者でもすぐに楽しめます。体幹やバランス力を鍛えることが出来、エクササイズとしても効果抜群！！海で行うことで心も身体もリフレッシュ間違いなしです♪

- 実施日 ... 平成30年11月24日(土)
- 時間 ... 9時00分～14時30分
- 場所 ... 逗子海岸「SUPスクール オーシャンズ」※連絡先：046-872-8911
※当日JR逗子駅集合・解散となります。
- 講師 ... MIKA (YOGA & SUP YOGA Instructor)
- 定員 ... 14名 ※TACより澤村が同行いたします♪
- 料金 ... 7,500円 (SUPボード一式、ウェットスーツ・SUP体験保険、鎌倉弁当付き) ※交通費は実費負担となります。
- 持ち物 ... タオル、水着、ビーチサンダル、飲み物

お弁当♪
※イメージ図



私が今回同行する、講師の MIKA です。スポーツによる度重なるケガからヨガと出会いました。心も身体もイキイキと楽しくなるように一人でも多くの方に伝えていきたいです。皆様と笑顔になるようなレッスンを行いましょう！

●毎週金曜日20:30～21:30で「プールSUPヨガ」のレッスン好評開講中●

当日のスケジュール

9:00	JR逗子駅改札 集合
9:30	オーシャンズにてお着替え
10:00	逗子海岸(予定)にてSUP体験会 開始
12:00	教室終了 ※天気が良ければビーチヨガも...? ※シャワーを浴びてお着替え
13:00	オーシャンズにてランチタイム※お弁当
14:30	解散

- キャンセル料 ... 当日以降 100%/1日前 50%/2～7日前 25%
- 申込方法 ... フロントにて11/20までにお申し込みください。ご不明な点は下記までお問い合わせください。
- 当日天候不順による中止の場合は全額返金となります。

東京アスレティッククラブ TEL : 03-3384-2131

