

海で SUP ビーチで YOGA

サップ ヨガ

■■第2回 TACアウトドアフィットネス■■

2022年10月15日(土曜日)

TAC LIFE を満喫されている会員の皆さまへ、クラブを飛び出した活動をご提案。
開放感あふれる逗子の海で SUP を、ビーチでヨガを。心身のリフレッシュをしませんか。
初心者でも大丈夫。ご参加お待ちしております！

- 場 所 「OCEANS」神奈川県逗子市新宿 1-5-4 TEL046(872)8911
- 対 象 18歳以上の正会員・準会員
- 集 合 JR 逗子駅東口 9:00
※直接現地集合でも構いません。その際には、9:30までに「OCEANS」へお越しください。
- 解 散 現地解散 14:30
- 定 員 15名
- 参加費 7,000 円(税込み)
※参加費には、昼食代・ボード一式・ウエットスーツ・施設利用費・レッスン代・傷害保険料が含まれています。
※現地までの往復交通費は含まれておりませんので、各自ご負担ください。
※お申込み後のキャンセルの場合は、当日 100%、前日 50%、2~7 日前 25%のキャンセル料を申し受けます。
- 引 率 澤村 英二 他
- 指導員 小林 基(日本スタンドアップパドル協会公認インストラクター)
- 申 込 9月15日(木曜日)WEB8:00より、窓口9:30より受付開始
右記QRコード、あるいは本店フロントで直接お申込みください。
- 持ち物 ・水着 ・タオル ・マリンシューズ(あればケガ防止に安心です。なければビーチサンダルをお持ちください)
・ペットボトル等の飲み物(途中に給水をします) ・日焼け止め/ラッシュガード(必要であれば)
- その他 ・クラブハウスに、シャンプー・コンディショナー・ボディソープが備え付けられています。
・雨天でも開催しますが、台風などの悪天候が予想される場合は、事前にご連絡いたします。
・参加2日前~当日で、風邪や発熱症状がある場合の参加はご遠慮ください。



SUP とは？

Stand Up Paddle(スタンドアップパドル)の略。ボードの上に立ってパドルで漕ぐマリンスポーツです。

1960 年台にハワイ、ワイキキビーチののビーチボーイがカヌーのパドルを使ってロングボードで波乗りを楽しんだのに始まり、その後カリフォルニア、オーストラリアと次々と火が付き、世界的に急激に広まりました。

ボードはサーフボードよりも安定感があり、初めての方でもすぐに立つことができます。

海だけでなくおだやかな湖や川でも楽しめます。

SUP は体幹を強化しバランス感覚・運動神経を養え、全身を使って漕ぐ、とても効果的な全身トレーニングです。

ダイエット効果もリラックス & リフレッシュ効果も抜群です！



住所:神奈川県逗子市新宿 1-5-4

途中で道がわからなくなった際は、046-872-8911 までご連絡下さい

電車でのアクセス

JR 横須賀線・湘南新宿ライン 逗子駅東口から徒歩 15 分

京急逗子線 逗子・葉山駅(旧新逗子駅)南口から徒歩 12 分

バスでのアクセス

京急バス 逗 10・逗 11・逗 12・逗 28 系統(逗 28 は亀井戸橋経由のみ)

富士見橋停留所より徒歩 1 分(逗子駅東口または新逗子駅からもご乗車になれます)

お車でのアクセス

横浜横須賀道路 逗子 IC から、逗葉道路を直進して約 5km で逗子海岸(R134)に出ます。

渚橋交差点の次の信号を右折してすぐ右側、黒門駐車場が最寄りの駐車場です。

※OCEANS には駐車場がございません。

※駐車場がないため、公共交通機関のご利用をおすすめします。特に土日祝は道路・駐車場の混雑が予想されます。

★JR 中野駅からの所要時間は1時間30分程度、運賃は片道 1,100 円です。

