

サップ

秋の SUP

ズシ

IN 逗子

■■第3回 東京アスレティッククラブ健康倶楽部(アウトドアフィットネス)■■

2023年9月30日(土曜日)

スポーツの秋、アウトドアフィットネスしませんか？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♪ 気持ちの良い秋空の中、心身のリフレッシュをしましょう！！
初心者でも大丈夫。ご参加お待ちしております！

- 場 所 逗子海岸 ※ショップ:「OCEANS」神奈川県逗子市新宿 1-5-4 TEL046(872)8911
- 対 象 健康倶楽部にご登録済みの成人メンバー(18 歳以上)
- 集 合 JR 逗子駅東口 8:50
※直接現地集合でも構いません。その際には、9:15までに「OCEANS」へお越しください。
- 解 散 現地解散 12:30 ※午後はフリー利用できます。(15時まで)
- 定 員 15名
- 参加費 8,500 円(税込み)
- 引 率 東京アスレティッククラブスタッフ 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13日(水曜日)WEB8:00より
右記 QR コードよりお申込みください。
※「東京アスレティッククラブ健康倶楽部」の登録が必要(無料)
- 持ち物 ・水着 ・タオル ・飲み物(途中で給水をします) ・日焼け止め/ラッシュガード(必要であれば)



【注意事項】

- ・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。
- ・参加費には、レッスン代・昼食代・ボード一式・ウェットスーツ・マリンシューズ・施設利用費・傷害保険料が含まれています。
- ・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、前日 18 時までに中止のご連絡をいたします。
- ・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。
- ・キャンセル料 当日 100%、前日 50%、2～7 日前 25%
- ・当日の連絡先 090-6562-1655

当日スケジュール

8:50	JR逗子駅東口集合
9:15	OCEANS 到着 準備
9:50	逗子海岸へ移動
10:00	ウォーミングアップ 体操
10:10	SUPレッスン開始
12:00	SUPレッスン終了
12:00	ランチタイム
12:30	終了 ※午後は希望者のみ フリー利用できます♪
15:00	フリータイム 終了 各自 現地解散



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。

