

2021年

# 7月8月メディテーションSUPヨガ

## 〈Aコース〉メディテーションSUP・ヨガ

お元気な方ならどなたでも。簡単なアーサナを取り入れたヨガ&メディテーションを行います。

7月 3土 17土

▶ 17:00~18:00

4日 11日 18日

▶ 9:00~10:00

8月 7土 21土 28土

▶ 17:00~18:00

1日 8日 22日 29日

▶ 9:00~10:00

## 〈Bコース〉メディテーションSUP・コアトレ

パドル（楫）を使ってサップを漕ぎ、楽しみながら体幹を活性化♪ バランスポーズ等にも挑戦することで集中力もUPします。

7月 4日 11日 18日

▶ 10:30~11:30

8月 1日 8日 22日 29日

▶ 10:30~11:30

※平日も2名様よりご予約可能です。お気軽にお問合せ下さい。

実施日	2021年 7月・8月
内容	〈Aコース〉メディテーションSUP・ヨガ 〈Bコース〉メディテーションSUP・コアトレ
料金	お一人4000円（保険料、SUPレンタル料込み） ※小学校高学年・中学生・高校生の方は半額。保護者と同伴でご参加頂けます。
実施会場	銚子川（水神さん）又は三木里ビーチ ※天候や水量でどちらかになります。
集合	受付時にお伝えいたします。
対象	今回は感染防止対策のため、地元（熊野市・尾鷲市・紀北町等）にお住まいのお元気な方。 ※小学校高学年・中学生・高校生の方は保護者同伴場合のみご参加いただけます。
準備物	水着着用・濡れても良い服装・アクアシューズ・タオル・飲み物・帽子・サングラス
定員	定員6名 ※最小催行人数2名
申込方法 締切	・直接お電話、またはメール、SMSにてご連絡ください。 ①お名前②連絡先③人数④ご希望のコースと日時をお伝えください。 ・定員になり次第締め切り。 TEL: 090-9623-4549 Mail: <a href="mailto:yogastudio.warabi@gmail.com">yogastudio.warabi@gmail.com</a>
注意事項 備考	・着替えを済ませ10分前に現地にお越しください。 ・天候不良や川、海の状況により中止させていただく場合や場所の変更の場合もあります。 ・新型コロナウイルス感染対策を行いながら実施します。ご協力お願いします。