



透明な水面の上で心ときめく

銚子川でSUPヨガ体験

2022年

6月5日（日）.6日（月）

7月3日（日）.4日（月）

9月4日（日）.5日（月）

会場：キャンプinn海山（三重県北牟婁郡紀北町便ノ山271）

主催：キャンプinn海山

共催：Yoga&Meditation笑美



初心者OK！



お問合せ・申込み

キャンプinn海山 三重県北牟婁郡紀北町便ノ山271

TEL：0597-33-0077（9：00～17：00）

mail：contact@camp-inn-miyama.com

URL：https://camp-inn-miyama.com/



キャンプinn海山web

Meditation SUP ヨガ Menu



Aコース：SUPヨガ

ヨガ初心者の方や年齢に関係なく、お元気な方ならどなたでもできます。 銚子川の浅瀬にサップボードを浮かべて、簡単なポーズを取り入れたヨガ&マインドフルネス瞑想を行います。 日常の喧騒から離れ、透명한水面の上で心ときめく時間をお過ごしください。

Bコース：SUPヨガ コアトレ

パドル（櫂）を使ってサップを漕ぎ、水上を進むことで、楽しみながら体幹を活性化することができます。 イメージトレーニングをしながらバランスポーズ等にも挑戦することで集中力もアップし、水上での爽快感を得られるとともに、マインドフルネス瞑想の効果も体感していただけます。



日曜日

6月5日・7月3日・9月4日
Aコース 13:00~14:00
Bコース 14:30~15:30

月曜日

6月6日・7月4日・9月5日
Aコース 10:00~11:00
Bコース 11:30~12:30

申込：キャンプinn海山

TEL：0597-33-0077（9:00~17:00）

希望の日程とコースをお伝えください

参加費：4,000円（一般）
3,500円
（紀北町民
キャンプinn 海山宿泊者）
※SUP持込1,000円割引
定員：各回7名
対象：中学生以上

準備物：アクアシューズ、タオル、
水着着用、濡れてもよい服装
飲み物
（サングラス/帽子等）

- ・着替えを済ませて、キャンプinn海山内の銚子川えん堤上カヌー乗り場に15分前に集合してください
- ・ペット入場不可
- ・小雨決行（雨天や川が増水している場合は中止させていただきます。中止の際は前日17時までにご連絡いたします）
- ・キャンセルされる場合は必ずご連絡をお願いします（前日・当日のキャンセルは30%申し受けます）
- ・新型コロナウイルス感染対策を行いながらの実施となります
- ・A・Bコース、どちらも初心者の方ご参加いただけます