

# SUP YOGA

## ～サップヨガ～

他クラブでは即日満員の大人気レッスン「SUPヨガ」。

2026年の夏、**青梅**に上陸！

「SUPヨガ」とは、大きめのボードに乗り、水の音を感じながら行なう新感覚ヨガ。不安定な水上でバランスをとり、普段は意識しない細かな筋肉までもしっかり使うことができ、インナーマッスルが鍛えられ、しなやかで美しいボディラインを作り出します。プールで行うので、波がなく初心者にもお勧めですよ！

≡ 日程 ≡ **7/29 (水曜日)** 申込締切日**7/26 (日)**

① **15:20～16:05 (45分)**

**お友達やご家族と**

② **16:15～17:00 (45分)**

**一緒に参加しよう！**

≡ 参加費 ≡ **1レッスン 3,300円(税込)**

≡ 定員 ≡ **各10名 (最少催行計10名)**

≡ 講師 ≡ **Rinako**

お申込みはこちらより

↓↓↓



日本サップヨガ協会 認定インストラクター  
当社CSLiveヨガインストラクター

- 全国メンバーの方はイベント料金でご参加頂けます。
  - 他クラブ会員の方はイベント30分前～イベント後45分まで施設をご利用頂けます。イベント以外の時間帯も施設をご利用の場合は、別途施設利用料1,100円頂きます。
  - 一般の方は、イベント参加費の他に別途施設利用料1,100円頂きます。
- ※キャンセル受付は前日の17:00までとさせていただきます。それ以降のキャンセルに関しては返金致しかねますので、予めご了承ください。