

胆沢ダムエリアで新アクティビティがスタート！

Meg ☆ SUP ヨガ



SUP ヨガとは？ SUP というボードの上で行うヨガです。不安定な水に浮かんだボードの上で、ヨガのポーズをとることで、身体のコアをしっかり使うことができ、柔軟性を高め、関節の可動範囲を広げて、日常生活での転倒や、怪我の予防にもつながっていきます。「自然の中に自分を溶け込ませ、気持ちよく自分をリセットできる」と人気の新しいフィットネス系アクティビティです。

お試し体験会 2022 年 **6 月 4 日 (土) 6 月 5 日 (日)**

特別価格 お一人様 3000 円 先着 6 名

今後のSUP ヨガ教室 **6 月 11 日 (土)、6 月 12 日 (日)** 及び 7 月、8 月、9 月、10 月開催予定

参加費：一人 5,000 円

集合場所：各回とも 9:30 に 奥州湖交流館 集合（胆沢ダム手前 住所：岩手県奥州市胆沢若柳字馬留 81 番地 1）

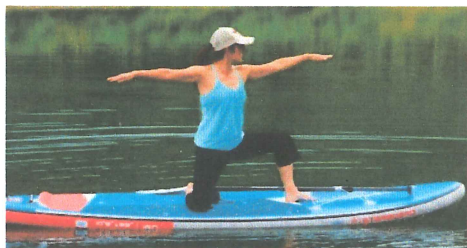
定員：各回先着 6 名

時間：9:30～11:30（移動・着替え等込み）

※天候等の諸条件によりプログラムを変更する場合があります。

開催場所：馬留池 or 奥州湖（奥州湖交流館に集合後、着替えを済ませ各自の車で移動します。）

服装・持ち物：基本的に動きやすく濡れても良い服装。コットン又はナイロン製の乾きやすい T シャツ、長袖のラッシュガード、レギンス、レギンスの上に履くショートパンツ、帽子、着替え、タオル、虫よけスプレー。



インストラクター：植田 恵美

Lesmills 公認インストラクター

Canada “good life” インストラクター

NHK 文化センター“NY fit ヨガ&ピラティス”講師

花巻ケーブル TV「Meg・ヨガ」講師

■お申込み・お問合せ：奥州湖交流館（営業時間：9:00～16:30）〒023-0403 岩手県奥州市胆沢若柳字馬留 81 番地 1

TEL:0197-49-2383

E-mail: oshuko_kk@ybb.ne.jp（担当：菊池）

主催：一般社団法人いわて流域ネットワーク