

胆沢ダムフェス 2022in 夏 イベント

奥州市からアクセス抜群！胆沢ダムエリアでおしゃれに体験

## 奥州湖 MEG★SUP ヨガツアー



リラックス&リフレッシュしつつ、体も鍛えられるのが、SUP ボードの上で、行う SUP YOGA。日本でも、人気となりつつあります。SUP ヨガの魅力とは、SUP (スタンドアップパドルボード) から一歩進んだ楽しみ方として生まれたのが、SUP ヨガです。

SUP の初心者には、陸上でパドルの持ち方からレクチャー。漕ぎ方や基本姿勢、安定感のある立ち方の基本など、SUP インストラクターが丁寧に、レクチャーします。

まずは、SUP の操作に慣れましょう。湖に出たら、SUP の上で、リラックスすることから始めます。湖面の水、風に揺られて、自然と一体になっていく感覚を感じてください。

慣れてきたら、いよいよ SUP ヨガにチャレンジです。ポイントは、いかに呼吸を整え、リラックスするかです。SUP ヨガならではの体験ができます。湖の水の上は、不安定ですので、陸上のヨガに慣れている人でも、新鮮です。

8 月 7 日 (日) 9 : 30 ~ 12 : 00

\*SUP 体験の後に、SUP ヨガを実施します。

参加費 5000円

集合場所 奥州湖交流館 (〒023-0403 岩手県奥州市胆沢若柳字馬留 8 1 番地 1)

定員 5名

服装 基本的に濡れてもいい動きやすい服装。(ラッシュガード、レギンス等) 帽子、濡れた場合の着替え、タオル。\*天候によってはウェットスーツをお貸ししますので、ウェットスーツの下に着る水着。

お申込み、お問い合わせ、奥州湖交流館 (営業時間 9 時 ~ 16 時) ☎0197 - 49 - 2383

主催：一般社団法人いわて流域ネットワーク