

毎週火曜、金曜日

SUP ヨガクラス



不安定な SUP ボードの上で、行うヨガです。スタジオで、行うヨガよりも、自然と、体幹が鍛えられます。奥州湖交流館の SUP ヨガのクラスは、‘Mild (マイルド) コース’ と、‘Spicy (スパイシー) コース’ に分かれています。

ヨガは、経験あるけど、SUP は、やったことない人でも、大丈夫です。
自然の中で、五感を研ぎ澄ませ、少しの間、自然の中に自分を溶け込ませてみませんか？

日 時 毎週火曜日 午後コース or 毎週金曜日 午前中コース

場 所 馬留広場 馬留池

料 金 2000円 (税込)

服 装 動きやすい服装、濡れても、乾きやすいもの。着替え、タオル、飲み物、帽子、サングラスなど

お問い合わせは、奥州湖交流館 TEL:0197-49-2383