

平成30年1月 SUPヨガ教室 受講生募集案内

SUP(スタンド・アップ・パドルボード)ヨガとは、水面に浮かべたボードの上で行うヨガです。アメリカ西海岸やハワイでは既に大人気で、日本でも徐々に認知度が上がって来ました。そんな最先端のスポーツであるSUPヨガを、ゆ〜みんぐでは岐阜県内の屋内プールでは初となる定期開催をしています。人気の理由は通常のヨガに比べ、一度により多くの体幹の筋肉を使用し、代謝を促進できることです。また、水面の緩やかな揺れでリラクゼーション効果もバツグンです。この機会に是非、体感してみませんか??

1. 教室名

対象	教室名	実施日	場所	講師
18歳以上で心身ともに健康な方	SUP ヨガ教室	15日(月) 22日(月) (ともに休館日)	25mプール (水深85cm)	中垣敦子先生 (ホットヨガ講師)

2. 日程

実施日	内容	時間
1/15 (月)	朝SUP	① 9:30~10:30
		② 10:45~11:45
1/22 (月)	夜SUP	① 18:30~19:30
		② 19:45~20:45

3. 服装・持ち物

- ・ 水着(ラッシュガード可)、水泳帽子、必要な方はゴーグル

4. 受講料・定員

受講料	定員
1回 2,500 円	各教室 先着7名

5. 申込開始・申込方法

- ・ 申込開始は**平成29年12月12日(火) 13:00**からです。また、先着順での申し込みとなります。
- ・ 希望者は、**受講料**をご持参のうえ、申込用紙に必要事項を記入し、受講料を納めて下さい。
- ・ 希望者が定員に到達次第、締め切りとさせていただきますので、ご了承ください。

6. 参加上の注意

- ・ 教室中の障害及び疾病については、応急手当は行いますが、その後の責任は負いません。尚、教室開催中の偶然な外来の事故の場合には、普通傷害保険を適用する場合があります。
- ・ 現在、通院治療中の方は、医師の診断書(運動許可)の提出が必要です。
- ・ 妊婦の方は受講できませんのでご了承ください。
- ・ 集団行動を守れない方は、他の受講者にご迷惑になりますのでご了承ください。
- ・ 開講後の教室変更及び振り替え受講はできませんのでご了承ください。
- ・ 納入していただいた受講料は原則としてお返しできませんのでご了承ください。
- ・ 教室終了後、ジャグジーにて暖を取っていただけますが、他のプール・トレーニング室の利用はできません。

