

令和4年度 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. 日程

朝SUP		夜SUP	
時間		時間	
①	9:30~10:30	①	18:30~19:30
②	10:45~11:45	②	19:45~20:45

朝SUP				
4月11日	5月9日	6月13日	7月11日	8月8日
9月12日	10月17日	11月14日	12月5日	1月16日
2月13日	3月13日			

夜SUP				
4月25日	5月23日	6月27日	7月25日	8月22日
9月26日	10月24日	11月28日	3月27日	

2. 服装・持ち物

- ・ 水着(ラッシュガード可)

3. 受講料・定員

受講料		定員	
事前申込	1,200円	各教室	先着8名
当日申込	1,500円		

4. 申込開始・申込方法

- ・ 受付にて申込受付しておりますので希望者は、受講料をご持参のうえご来館下さい。
- ・ 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願います。

5. 参加上の注意

- ・ 教室中の傷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下さい。
- ・ 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遠慮下さい。
- ・ 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下さい。
- ・ 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下さい。
- ・ 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。