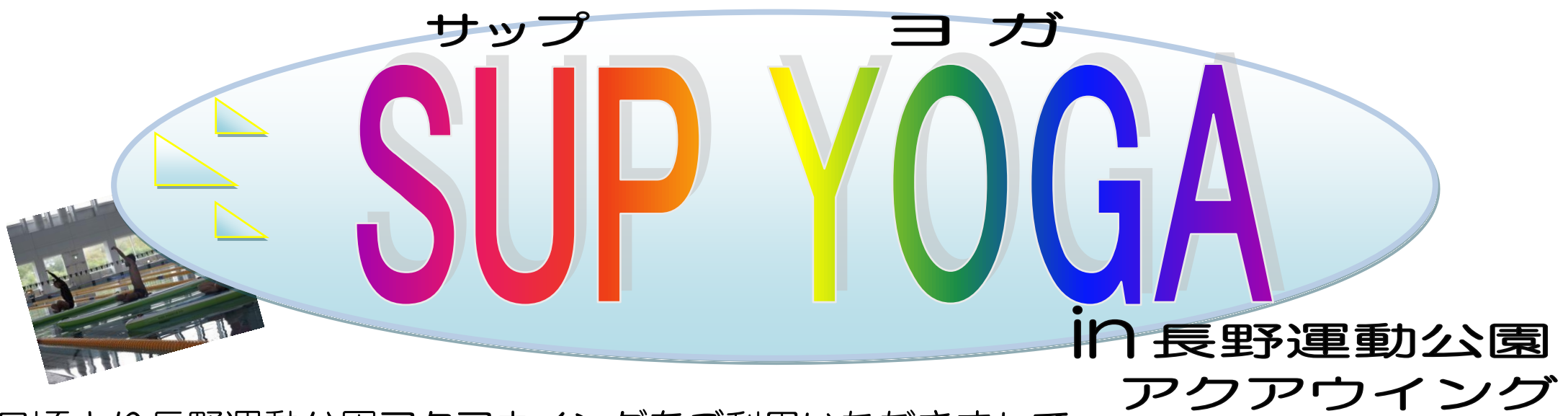


★プール特別イベント開催のお知らせ★



日頃より長野運動公園アクアウイングをご利用いただきまして誠にありがとうございます。

この度、ご好評をいただいておりますサップヨガイベントを10～12月で月1回の定期開催を計画いたしました。

夏の猛暑を過ごした身体の疲れ・・・

日々の家事やお仕事での心の疲れ・・・

サップヨガで心身ともにリフレッシュしてください。



★開催日：~~10月8日(月祝)~~・~~11月4日(日)~~・12月9日(日) 計3日間

★会場：アクアウイング 50mプール

★参加料：¥2,000/1クラス (当日受付時にお支払い)

★時間：40分/1クラス

★定員：各クラス6名

★対象年齢：中学生以上であればどなたでも参加できます。

★持ち物：水着・水に濡れても良い服(ラッシュガードやヨガウェア)

★お申込み：アクアウイング受付窓口、もしくはTEL(026-244-7555)にて

※参加当日について

- ・各クラス開始 10分前には受付・お着替えを済ませ、プールサイドサップヨガ会場までお集まりください。
- ・プール内へのカメラ・携帯電話のお持ち込みはお断りいたします。

【開催日程・タイムスケジュール】

開催日	タイムスケジュール		
10月8日 (月祝)	13:00~13:40	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>サップヨガ体験会</p> <p>10月・11月はたくさんのご参加ありがとうございました。 12月9日(日)が今年最後のサップイベントとなります。 思いっきり楽しんでください!!!</p> </div>	
	14:00~14:40		
	16:00~16:40		
11月4日 (日)	10:00~10:40	15:00~15:40 ネイチャーフロー・クラス	
	17:00~17:40	ディープリラックス・クラス	
12月9日 (日)	10:00~10:40	ネイチャーフロー・クラス	
	11:00~11:40	ディープリラックス・クラス	
	14:00~14:40	サップヨガ体験・クラス	
	15:00~15:40	ネイチャーフロー・クラス	
		17:00~17:40	ディープリラックス・クラス

【各クラス別プログラム内容】

クラス	内 容
SUP YOGA 体験クラス	<p>まずはサップに慣れてもらうための簡単なポーズから行っていきます。ゆっくりと身体を温めながら体のコリをほぐしたり、気持ちよく伸びたりと自分の身体の左右の違いを比べてみてください。</p> <p>日常生活の不調改善にも役立ちます。</p>
DEEP RELAX CLASS ディープリラックス・クラス 落水率 10%	<p>水の音や揺らぎの中で、『静』をテーマに、呼吸法やポーズをゆっくりと丁寧に、自分の体の内面を意識していきます。日々の疲れやストレスは心身(ココロとカラダ)に大きな影響を与えます。</p> <p>水の上でのリラックスタイムでリフレッシュ!!!</p>
NATURE FLOW CLASS ネイチャーフロー・クラス 落水率 60%	<p>『自然』をテーマに、不安定な水の上での緊張感と安定感を探りながら・・・FLOW(フロー)とは流れという意味です。</p> <p>呼吸に合わせて流れるように身体を『動』かし、ポーズを繰り返して行います。ダイナミックに身体を動かす事で運動不足やストレス発散にも役立ちバランス感覚と集中力のトレーニングにもなります。</p>