

中
付
期

秋のイベントレッスン開催

SUP YOGA

快適な温室プールで新感覚の全く新しいカラダづくり始めませんか？

開催日 & 時間

2025年11月23（日）24日（月祝） / 全8回クラス、各定員8名

■ 午前の部 ①SUPYOGAベーシック 10:00～10:45（45分）
②SUPFITアクティブ 11:05～11:50（45分）

■ 午後の部 ①SUPYOGAベーシック 13:00～13:45（45分）
②SUPFITアクティブ 14:05～14:50（45分）

レッスン内容

～SUP YOGAベーシック～

ボードへの乗り方、プールへの落ち方の練習/柔軟、体幹の使い方を行なった後立ち上がりやヨガのポーズを展開します。

お客様のレベルや様子を踏まえヨガのポーズへチャレンジしていくクラスです。

～SUP FITアクティブ～

ボードへの乗り方、プールへの落ち方の練習した後インナーマッスル、アウターマッスル両方の筋肉に働きかける動作を取り入れバランス力をつけるステップアップクラスです。

料金

¥2,500（税込）



担当インストラクター
谷野 智子

●所属協会
Paddler Japan®
「SUPYOGA/SUPFIT
指導者資格
SUPYOGA、SUPツアーガイド
として各所にて活動中

開催地：八重洲スクールシェア

〒104-0028 東京都中央区八重洲2-2-1

【レッスンご予約方法】



二次元バーコードから
ご予約（24時間対応）
←の二次元バーコードを
読み込んで頂きLaBOLA
予約よりご予約下さい。

八重洲スクールシェア事務局

03-6910-8830



八重洲スクールシェア -ヤエスク-

営業時間外開放