

POOL SUP YOGA / プール・サップヨガ

※ SUP(サップ)ヨガって？

SUPとは、Stand Up Paddleboard(スタンド・アップ・パドルボード)の略です。

ボードの上に立ってカヌーのように漕いで進むスポーツです。そのボードの上で水に浮かんでヨガを行う事を”SUP(サップ)ヨガ”と呼ばれています。



本来、SUPヨガは自然の中で行われていますが、屋内のプールでは日焼けの心配もなく、天候にも左右されず、湖や海に出かけなくても近場で本格的なSUPヨガを楽しめます。日頃からヨガをしている方にも新しいチャレンジになると思います。男性や女性、年齢に関係なく誰でも楽しみながら体験して頂けます。



※ 体験クラスのご案内

・ビギナークラス

ヨガ経験者はもちろん、ヨガ経験がない方でもSUPヨガの楽しさを体験して頂けます。ヨガの簡単なポーズをメインに、水上で穏やかな揺れを感じながら非日常的な体感とリラクゼーション効果を得られます。ボードの上に立つだけで全身の筋肉が使われるので、基礎代謝向上やバランス感覚を養えます。



・チャレンジクラス

主にヨガ経験者を対象に流れのある動きをメインにポーズを行います。不安定なボードの上では、無意識に身体の内側を意識したコアトレーニングにより、しなやかで柔軟性のある身体作りができます。呼吸を意識しながら行うヨガは有酸素運動となり、脂肪燃焼、集中力アップにもつながります。



主催者：Naturance/ナチュラルス SUP Yoga Division