



THE
OCEAN CLUB

Fitness Club
ジ・オーシャンクラブ



SUP Yoga

サップヨガ

完全予約制 / 定員 8 名

ハワイ発、水の上にSUPボードを浮かべ、その上でストレッチやヨガのポーズをとることで、体幹を中心にしっかりと鍛え上げることができるエクササイズ。ボードが不安定であることから、陸上で行うものよりバランス感覚が必要となり、楽しみながらリフレッシュもできる新感覚のフィットネスです。

■開講日時 / 毎週土曜日 17:00 ~ 毎週日曜日 8:00 ~

■参加料 / ビジター 6,000円※1 宿泊ゲスト 3,500円※2

◎上記プログラム以外で施設を利用される場合は、別途料金が発生します。
詳しくはスタッフへお尋ねください。