

SUP ヨガ教室

心と体を整えるひとときを

時間 8月8日(金)

①18:15~18:50(受付18:00~)

②19:00~19:35(受付18:30~)

③19:45~20:20(受付19:15~)

場所 B&G海洋センター

定員 各回4名(・先着順・町内の成人女性)

※①~③から1つ選択してお申し込みください

※電話での受付は行いません

申込 7月31日(木)までに

社会教育総合センター事務所へ

参加料 100円

持ち物 水着、水泳帽子、タオル、飲み物

問合せ 社会教育総合センター

(教育振興課社会教育班)

TEL: 0167-45-5511

講師 新居 仁美(日本サップヨガ協会認定講師)

その他 当イベントは水上に浮かべたSUPの上で
ヨガをすることから、水に落ちることが予
想されます。

下記に当てはまらないことを確認のうえ
お申し込みください。

- ・水に恐怖心のある方
- ・血圧に問題のある方
- ・手足に障害のある方



SUP ヨガ教室 開催要項

1. 趣 旨（目的）

主に現役世代（20代～50代）を対象に SUP ヨガを用いたエクササイズを行うことで健康・体力の保持増進を図り、運動の習慣化への動機づけを目的とする。

2. 主 催 町民ふれあいスポーツ大会実行委員会

3. 開催日時 令和7年8月8日（金）

① 18時15分～18時50分（受付18時00分）

② 19時00分～19時35分（受付18時30分）

③ 19時45分～20時20分（受付19時15分）

4. 会 場 上富良野町 B&G 海洋センター

5. 内 容 SUP ヨガを用いたエクササイズ（講話、実演）

6. 定 員 定員12名（各4名×3回）

7. 対 象 町内の18歳以上の女性

8. 参 加 料 100 円

9. 申 込 事前申込（申込期限7月31日（木））

10. 講 師 新居 仁美 氏

（富良野市中心街活性化センターふらっと勤務、日本サップヨガ協会認定講師）

きりとり

〈SUP ヨガ教室申込書〉

領収書 金 100 円 ただし SUP ヨガ教室参加料として 町民ふれあいスポーツ大会 実行委員会	ふりがな 氏 名：	年 齢： 歳	受講時間：1・2・3 ※1つ〇してください
	住 所：上富良野町	電話番号：	