



# SUP YOGA

糸ヶ浜海浜公園にて

サップに好条件な糸ヶ浜で、サップヨガを開催します!

自然の中で楽しく遊びながら、体幹は鍛えられ、心は解放されます。

サップ初体験の方も安心してご参加いただける内容です。海と一体になる心地よさを肌で感じましょう!



## 開催日程 (開始10分前には受付を終わらせ、会場へ移動を始めてください)

月	日	曜	開催番号	受付	サップヨガ		サップ体験		月	日	曜	開催番号	受付	サップヨガ		サップ体験		
					開始	終了	引続き	終了						開始	終了	引続き	終了	
7	23	土	#1	07:00~	07:30	08:15	⇒	09:00	8	21	日	#18	14:00~	14:30	15:15	⇒	16:00	
			#2	14:00~	14:30	15:15	⇒	16:00				#19	16:30~	17:00	17:45	⇒	18:30	
			#3	17:00~	17:30	18:15	⇒	19:00				#20	19:00~	19:30	20:30	ナイトヨガ ☾		
			#4	19:00~	19:30	20:30	ナイトヨガ ☾	26		金	#21	07:00~	07:30	08:15	⇒	09:00		
	#5	07:00~	07:30	08:15	⇒	09:00	31				水	#22	09:30~	10:00	10:45	⇒	11:30	
	24	日	#6	14:30~	15:00	15:45		⇒		16:30		9	11	日	#23	07:00~	07:30	08:15
			#7	17:00~	17:30	18:15	⇒	19:00		#24	10:00~				10:30	11:15	⇒	12:00
			#8	19:00~	19:30	20:30	ナイトヨガ ☾	12		月	#25		07:00~	07:30	08:15	⇒	09:00	
	#9	07:00~	07:30	08:15	⇒	09:00	#26				10:00~		10:30	11:15	⇒	12:00		
	30	土	#10	07:00~	07:30	08:15	⇒	09:00		13	火		#27	07:00~	07:30	08:15	⇒	09:00
			#11	10:00~	10:30	11:15	⇒	12:00					#28	10:00~	10:30	11:15	⇒	12:00
8	1	月	#12	07:00~	07:30	08:15	⇒	09:00	10	8	土		#29	08:30~	09:00	09:45	⇒	10:30
			#13	10:00~	10:30	11:15	⇒	12:00					#30	16:00~	16:30	17:15	⇒	***
	11	木	#14	16:45~	17:15	18:00	⇒	18:45		9	日		#31	09:00~	09:30	10:15	⇒	11:00
			#15	19:00~	19:30	20:30	ナイトヨガ ☀	10					月	#32	09:00~	09:30	10:15	⇒
	14	日	#16	07:00~	07:30	08:15	⇒							09:00	11	火	#33	09:00~
#17			10:00~	10:30	11:15	⇒	12:00											

サップヨガとサップ体験がセットになったコースです。オプションで、ナイトビーチヨガを開催します。ナイトビーチヨガは当日参加もお受けします。予約の際は、コース名と、開催番号を申し付けください。

### 参加費

- サップヨガ&サップ体験 5,800円(税込)
- サップヨガのみ 4,000円(税込)
- ナイトビーチヨガ 2,000円(税込)
- \*マリンシューズ 330円(税込)
- \*ヨガマット 400円(税込)

受付：糸ヶ浜サップテラス  
住所：日出町大神6842糸ヶ浜海浜公園内  
駐車場あり、シャワー、トイレ、ロッカーあり

講師 平野紗代

ホットヨガスタジオLAVA  
トップインストラクター



お問い合わせ  
お申込みは

糸ヶ浜サップテラス

電話：080-5252-7744(ライン可)

メール：itogahama@cosmode.com



itogahama\_sup\_terrace

平野紗代InstagramDM

平野紗代メール：sayo.lava@gmail.com



sayo.hirano\_topir

# 糸ヶ浜サップテラスご利用案内

## ～サップヨガとビーチヨガ～

www.itogahama.com

2022年6月16日(更新版)

### <ご予約方法>

- \* お電話、LINE、ホームページのお問合せ欄、E-mail、でご連絡ください。(ご来店時の予約も可能です)

### <当店からの返信>

- \* ご送信より24時間以内に返事いたします。お急ぎのときは、どうぞお電話ください。(営業時間外可)

### <キャンセルの場合>

- \* お客様のご都合によるキャンセルは、ご予約日の前日までにご連絡ください。
- \* 天候により当店で中止と判断する場合には、雨雲予報レターをもとに決定し、なるべく速やかにご連絡いたします。  
例えば、中止になる場合は、
  - ① 台風の接近による場合→前日早めに連絡可能
  - ② 強風、高潮による場合→前日夜9時までにご連絡
  - ③ 大雨による場合 →前日夜9時までにご連絡

### <ご利用条件>

- \* 中学生の方は保護者又は引率者同伴でご来店ください。
- \* 飲酒、体調不良の方、医師から特別な注意を受けている方のご利用はお断りいたします。

### <受付>

- \* 来店後、エントリー用紙の記入、清算、着替えの順に準備をすめてください。
- \* 当店には鍵付きロッカーがありますので、ご利用可能ですが、店内には貴重品を持ち込まないでください。紛失、破損に関して当店は一切の責任を負いかねます。ロッカーのカギは必ず店員に預けてください。何度でも開け閉め可能です。

### <服装、当日必要なもの> (一部箇条書きです)

- \* フライヤーの写真、当ホームページの写真をご参照ください。
  - ① 下は水着、ラッシュガードなど濡れても動きやすいもの。デニムなど厚手生地ものは重くなるため、不向きです。
  - ② 上はTシャツ、ラッシュガードなど濡れても重くないものを。

- ③ 足の保護のため、マリンシューズを別途レンタルしています。(税込 ¥ 330/足です)
- ④ ビーチサンダル、底の厚いサンダル、プラスチック製靴は、使用不可。
- ⑤ 眼鏡、サングラス利用者は、紛失防止のためバンド装着。(当店にて無料貸し出し可)
- ⑥ 日焼け止め
- ⑦ 金属製のアクセサリ、小物は身に付けない。
- ⑧ 海に出る前、衣服のポケットの中を空にする。(車の鍵など)
- ⑨ 身分証明書(例：マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、学生証)が必要です。

### <シャワー、着替え、お手洗い>

- \* 海浜公園内のシャワールームをご利用ください。温水シャワーも設置しています。(温水3分/¥100 一旦停止可能)
- \* 店内にドライヤーを置いています。
- \* お手洗いは、シャワールームと別の場所にあります。

### <器材、備品のご利用とご注意>

- \* レンタル中に器材を破損、紛失した場合は、その修理代、備品代を正当な価格で請求させていただきます。
- \* 当店スタッフの指示に従ってくださらない場合、迷惑行為と判断した場合はレッスン参加を中止してもらいます。
- \* レッスン中に生じた怪我や事故に関して、当店には、一切責任がないものとさせていただきます。
- \* レッスンの途中で体調不良になった場合は、速やかにお知らせください。
- \* 管理棟にはAEDや簡単な救急用品、救護室があります。

### <医療機関>

- \* 最寄りの病院：サンライズ酒井病院 0977-72-2266です。

### <ナイトビーチヨガについて>

- \* 持ち物：ヨガマット、動きやすい服装、水500ml以上、汗拭きタオル
- \* ヨガマットのレンタル可(数量限りあり)(税込 ¥ 400です)
- \* あれば便利：虫よけ

ご来店をお待ちしています！

