



2024

8 / 25

(日曜日)

9:30-11:30

# ビーチ アクロヨガ

とスラックライン & ゴミ拾い



講師KANAKO

### アクロヨガとは？

子供の頃に飛行機！と足の上に乗せてもらった経験一度はあるのではないのでしょうか？

それを大人同士、サポートし合いながら行なっていきます。終わったら皆で、ビーチを掃除✨

初心者さん大歓迎！ビーチで楽しもう！

スラックラインも体験できます！

詳細、ご予約  
こちらから



Instagram  
kana\_koo

日時

2024年8月25日(日) 9:30-11:30 (開始10分前にはお集まりください)

場所

いろはや旅館 目の前のビーチ

料金

¥5,000 小中学生 ¥2,600 (プレートランチ付き、スラックライン体験料込)

持ち物

濡れてもOKな敷物か、ヨガマット

### スラックラインとは？

2点に張り渡した専用ラインの上でバランスを楽しむスポーツ。体幹、背筋を中心に鍛えられるため、アスリートがトレーニングに取り入れるほどです。



講師AYUKO