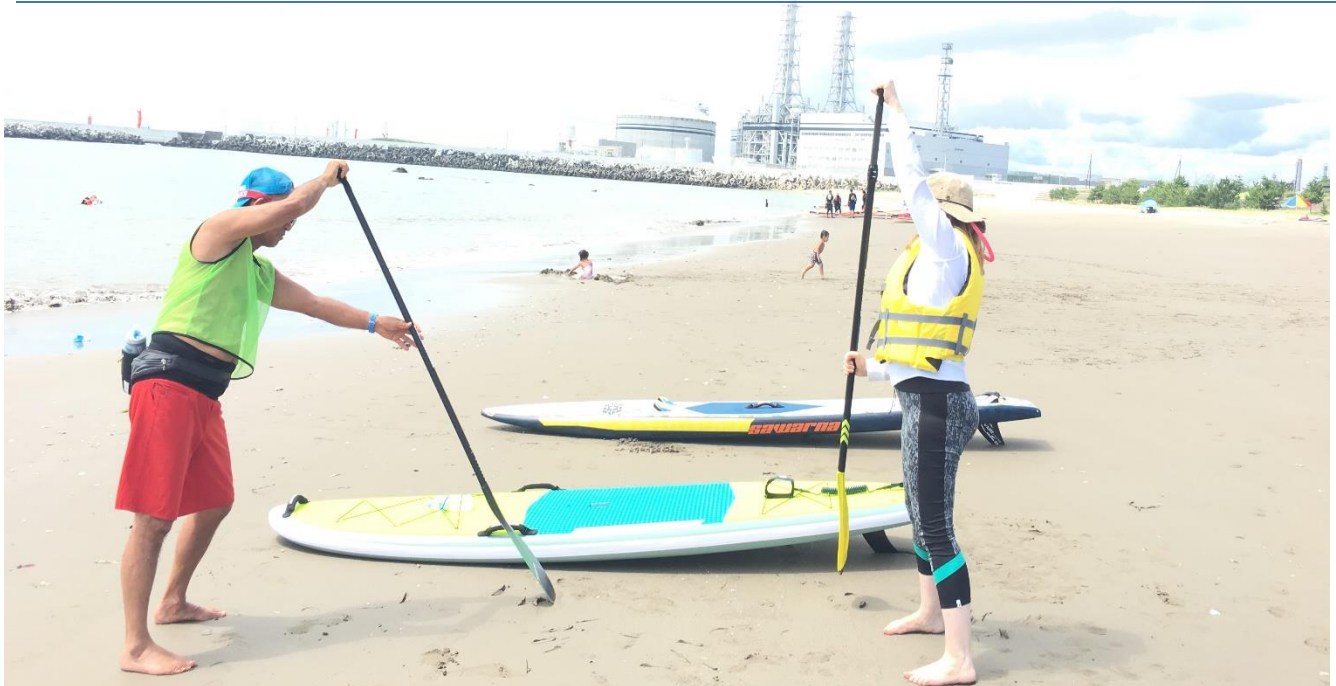


# 楽しくSUPにチャレンジ!



※レッスンへは濡れても大丈夫なウェアを着用、バスタオル・マリンシューズ・着替え等は各自ご準備ください

## < SUP 体験概要 >

- 所用時間・・・約 3 時間
  - 着替え 5～10 分
  - 陸上での講習 20 分
  - 用具の準備 30 分
  - 水上講習 1 時間  
(※途中 5～10 分の休憩含む)
  - 後片付け 30 分
  - シャワー・着替え 10 分
- 大人 お一人 ¥8,000(税込)  
※中学生以上
- 小人 お一人 ¥5,000(税込)  
※小人は小学 4 年生～6 年生が対象

### 【料金に含まれるもの】

- ① インストラクターによる指導
- ② SUP 用具レンタル一式  
(ボード・パドル・リーシュコード・ライフジャケット)
- ③ 更衣室・シャワールーム利用
- ④ 保険料

SUP はメンタルヘルスに効果を発揮  
動く瞑想をしながらのワークアウト!

SUP の世界記録保持者の女性シルピカ・ガウタムさん(インド)が語った「SUP を通して様々な絆や固い友情が生まれ健康的でハッピーマインドを保てた。メンタルが健康でい続けられる掛け替えの無いものである」という言葉は印象的です。ボードの上でまっすぐバランスを保つためには、かなりの集中力が必要となります。だからこそ、雑念を持つ事無く「今この瞬間」に集中する事ができます。そして、水面を渡る風・周りの景色を全身で感じる事、いわば「動く瞑想」です。更に、身体の主要な筋肉を沢山使うため全身運動という点でも優れています。

安全第一で楽しく SUP を始めてみませんか?

いつもの景色が SUP に乗って新鮮な景色に変わる瞬間を体感しませんか?

まずは 体験してみましよう!!

## S..Natori base

〒981-1213 宮城県名取市関上 1 丁目 305.306 番地

メール: [surfsidesports55@outlook.jp](mailto:surfsidesports55@outlook.jp)

電話: 090-1376-1655

