

※プールの機械トラブルの為、中止のご案内をさせて頂いていましたが、復旧した為、開講させて頂くことになりました。

ご不便、ご迷惑をおかけし、誠に申しわけございません。

2023年8月16日

指定管理者 みのおNEXTコミュニティパートナーズ

SUP

～スタンドアップパドルボード～



箕面でマリンスポーツSUP体験
ができる貴重な日(^^)

* 日時 **9月2日(土)** * 場所 **箕面第一市民プール**

①10:00～10:30 募集5組 親子体験(年中～小学生のお子様と保護者の方で一緒に)

②10:45～11:15 ③11:30～12:00 ④12:45～13:15

⑤13:30～14:00 ⑥14:15～14:45

②～⑥募集各5組(名) 親子体験 or 小学5年生～中学生の一人乗り

⑦15:00～15:30 募集5名 高校生以上の一人乗り

⑧15:45～16:30 募集5名 高校生以上の方 **SUPヨガ**を行います

陸で行うヨガとは全く違う感覚 安定感もあり安心です!

* 費用 各2,000円 ※親子体験の場合のみ、+500円で小学低学年未満であれば2名+保護者の計3名体験もできます

* 持ち物 濡れてもいい服装(水着可)、タオル、水分補給用飲料

* **申込** 8月16日(水)～電話での受付可能(申込順)

主催 指定管理者 みのおNEXTコミュニティパートナーズ

※定員に達した場合は締め切ります。 問い合わせ先…スカイアリーナ ☎072-724-3440

水上散歩として話題になっているスタンドアップパドルボード
頭文字をとってSUP(サップ)と呼ばれてます。

SUPはハワイ発祥のマリンスポーツで、
サーフボードよりも少し大きめの板の上に立ち、
パドルを漕ぎながら波乗りしたり、水の上を散歩するといったことが楽しめる水上スポーツです。



サーフボードとは違い浮力が高いため
安定性があるって乗るのは簡単です！！！！

初めての方でも必ず楽しめます！

親子で一緒に乗るのも楽しいですし中学生以上なら1人で漕いでみて下さい！

楽しいだけではなく

SUPはエクササイズ効果があるとも言われており人気のスポーツです。

バランスを取るので体幹を引き締めるトレーニングにもピッタリです。

ぜひこの機会にSUPにチャレンジしてみてください！！！！