

# SUP ヨガ体験教室

令和4年 7月10日

- 日時：令和4年7月2日(土) 9:00~12:30
- 場所：マリパーク御前崎
- 参加者：一般男女7名、インストラクター2名、御前崎渚の交番1名（増田）

7月2日（土）は御前崎渚の交番主催のSUP体験教室を実施。毎年シーズン中に2~3回程度実施しているこの教室、昨年度は荒天で1回のみ開催となった。今年はずっとヨガインストラクターをしてもらっている Chihiro 先生がご懐妊となり、代行の Eri 先生に対応していただいた。SUP のインストラクターは曾根りえ先生が対応。

まずはSUPに慣れていただくよう、曾根先生からSUPについて陸上でのティーチング。その後は海上へ浮かび、SUPを楽しんだ。みなさん初めてとは思えないほどお上手で、思い思いに漕ぎ進めて楽しんでおられた。SUPを十分に楽しんだあとは風と波がかわせるポイントでSUPヨガのプログラムを実施。インストラクターがBIGSUPに乗り、その周りにSUPを係留してEri先生指導のもと、SUPヨガを体験していただいた。みなさんリラックスしつつ、様々なポーズにチャレンジし、中にはバランスを崩して落水してしまうシーンも見られたが、それもまた楽しみのひとつといった雰囲気、楽しんでおられた様子だった。

最後にみなさんそれぞれ好きなポーズで記念撮影をして終了。天気も良く、すばらしい体験教室となった。

