

SUP ヨガでフィットネス。 自然の中で、心も体もリフレッシュ！

サップヨガとは、スタンドアップパドルボードの上で、水の上に浮かんで行うヨガです。



太陽や風を感じながら水で行うサップヨガ。高いリラクゼーション効果が得られ、心身のコンディショニングを整えることができます。ボードに立つだけでもインナーマッスルや体幹を鍛える事ができ、様々なヨガポーズを通じて身体と精神の変化を感じる事が出来るでしょう。1人でリラックス。仲間とワイワイ楽しく。楽しみ方は人それぞれです。水に揺れるボードの上で、横になっているだけで開放感に包まれ、気持ちが休まります。

ジーレイ ヨガSUPセットは、ヨガ専用ボードとして開発されました。サップ初心者でも乗りやすいよう、浮力はもちろんの事、特徴のある形状が抜群の安定感を生み出します。

あなたもぜひ、日常とは違う自然のなかで開放的な気分を感じるところから始めてみませんか？

●ヨガ SUPセット

27385 (L.Blue)

長さ:335cm 横幅:81cm 厚み15cm 【オープン価格】
(対荷重 150kg)

適応身長:140~190cmくらい

セット内容

パドル、ショルダーストラップ、ポンプ、バックパック



ショルダーストラップ付



さまざまな SUP ヨガポーズ。 心を解き放って、Let's チャレンジ！



安楽座のポーズ

SUP ヨガの基本ポーズ。
姿勢を整え、背筋を伸ばします。
目を閉じて、水がかすかに揺れるのを感じながら意識を内側に集中させてください。



猫のポーズ

背骨の動きを呼吸に合わせて、
背中の筋肉をリラックス。
血行・腰痛の改善。
心も身体も柔軟になります。



下向きの犬のポーズ

呼吸と水面を意識しながら、
背骨を伸ばします。
手や腕が鍛えられ、骨盤、腰、
肩などのバランスが回復。



椅子のポーズ

下半身の筋肉を鍛え、背骨と体
幹を強化。肩、胸のストレッチ、
心臓の活性化、扁平足の改善等
にも効果があります。



戦士のポーズ 2

水上では絶妙なバランスを必要
とするポーズ。下半身の強化、
お尻や脚にはダイエット効果が
あり、集中力も養えます。



無空のポーズ

意識を身体と心に向け、力を抜
いていきます。身体の緊張を最
大限に解く効果があります。
究極の安らぎを得る事ができる
でしょう。

さらに快適な SUP ヨガライフに！ - 別売り製品 -

●ハイパワー電動ポンプ(車用12V DC)

29P455 【オープン価格】
電圧:12V DC、電力:110W
特長:20 PSI までインフレイト(空気注入)可能です。
※車のシガーライターソケットを使用。
※約8分で膨らませる事ができます。(長さ:335cm 横幅:81cm 厚み:15cm の場合)
※デジタルでPSI(空気圧)を設定できます。設定値(満タン)になり次第、
自動停止します。



29P455

おすすめ！
自動停止機能付き！
駐車場で着替えている間に
ふくらし完了！！

SUP ヨガを楽しむ際の注意事項

- パドルは流されないよう、SUP本体のDリング等にヒモやロープで結びつけてください。
- 風のある日、波や潮の流れのあるところは避け、常に気象の変化にご注意ください。
- 体力の消耗、熱中症など、常に体調の変化にご注意ください。
- ローカルルールに従ってお楽しみください。