

# SUP

## SUP (スタンドアップパドル) 体験！！



SUP とは AIR が入っているボードにパドルで漕ぐ新しい水上スポーツです。SUP は川・湖・海と水辺があればどこでも楽しめます！楽しみ方も様々で、川から海へリバーダウン、釣り、ヨガ、サーフィンなど楽しみ方は十人十色。  
大自然の中で贅沢時間を楽しみましょう！！



### リバーダウンドاون SUP コース

～中村川から日本海へ Go！～

自然の音を聴きながら・・・水鳥の声や、魚の泳ぐ姿もすぐ近くで見られます。

いつもと違う特別な時間が・・・

集合場所：青森県鱒ヶ沢町 中村川ふれあい公園

時間：9時～ 13時～

全行程2時間程度となっております。

料金：7,000円

(SUP、ライフジャケット、写真データ、保険料込)

持ち物：濡れてもよい服装、ウォーターシューズ、タオル、帽子、飲み物、着替え等

#### ☆注意事項☆

・小雨決行、雨天中止。(中止の場合はツアー1時間前にご連絡致します。)天候の急変によりツアー中も危険と判断したら、中止とさせていただきます。

・レンタルウォーターシューズもございます(1足300円)

### 朝活！SUP でリフレッシュコース

～大自然のなかでエネルギーチャージ！～

太陽と水のパワーで最高の癒しの時間を・・・

SUP の上でストレッチから簡単なエクササイズ。波の動きに合わせてバランスを取ることで普段使わない筋肉を刺激。体幹トレーニングにも有効!!

自然の中で解き放つ開放感。太陽の下で体を大きく伸ばし、深呼吸。今日一日のエネルギーが満ち溢れてくるでしょう・・・

集合場所：青森県鱒ヶ沢町 中村川ふれあい公園

時間：6時00分(全行程1時間半程度)

料金：4,200円

(SUP、ライフジャケット、写真データ、保険料込)

持ち物：濡れてもよい服装、ウォーターシューズ、タオル、帽子、飲み物、着替え等



GOOD ADVENTURE

お申込み・お問合せ [good.adventure.japan@gmail.com](mailto:good.adventure.japan@gmail.com)

アメブロ <http://s.ameblo.jp/goodadventure/>

Face book [www.facebook.com/GoodAdventure.japan](http://www.facebook.com/GoodAdventure.japan)

090 - 4848 - 1916 (8:00~17:00)

