



# 「SUP & PILATES on 洞爺湖」

体験ツアー開催!



2025年  
9月15日（祝）  
10:00～13:00

～動くほど満ちる、心と身体のアクティブリトリート

湖上でのSUPとピラティスを組み合わせた、自然体験プログラム。

湖面に浮かび、風を感じ、太陽の光を浴びながら、心と身体を解き放ちましょう。  
動くたびに自然のエネルギーが満ちていくーそんな特別なひとときを洞爺湖で。

こんな方におすすめ

- ✓ 自然の中で心と身体をリフレッシュしたい方
- ✓ SUPやピラティスに興味がある方
- ✓ アクティブにエネルギーをチャージしたい方
- ✓ 忙しい日常を離れて、自分を整えたい方

日程：9月15日（祝）10:00～13:00

場所：洞爺湖（集合場所は後日）

参加費：10,000円（税込）

<SUP&ピラティス体験、SUPレンタル>

定員：6名様

最小催行人員：3名様

持ち物：濡れても良い服装＆履物、タオル  
飲み物、敷物（ピラティス用）

田中久敬  
SUPA公認インストラクター  
日本山岳ガイド協会認定 登山ガイドII



みやのゆきこ  
Pilates fully certified Instructor  
日本山岳ガイド協会認定 登山ガイドII

お申込・お問合せ

下記QRコード又はメールにてお願いします



yukiko@activemotion.net 担当：みやの

