

## エクスカージョン1「帆かけサバニ」

「帆かけサバニ」は沖縄の伝統的な木造船で、漁業や交通の手段として用いられてきました。帆に風を受けエークと呼ばれる櫂を漕いで海を走る姿は、青い海によく映えます。沖縄ならではの伝統文化、海遊びを学びながら体験しましょう。

### 実施日時

下記の時間帯からお選びください

①11月24日 14時半から 15時半

②11月24日 15時半から 16時半



### 実施場所

名護市 21世紀の森ビーチ

### 参加費

1名 5000円 1名 5000円

(沖縄 MICE 事業の助成により、半額が負担されます。今回は実質一人**¥2500**で体験することができます)。なお参加費は当日、現地で**¥2500**支払ってください。各回6名以上の参加で開催します。

### 申込方法・期限

電話またはメールにて9月1日までに下記に申し込む(希望時間、氏名、連絡先を伝える)。

### 申込先・問い合わせ先

フーカキサバニ メールアドレス：[info@f-sabani.net](mailto:info@f-sabani.net)

電話番号：090-2585-6087 担当：あらか

### 持ち物 (申込時に確認します)

膝下まで濡れてもよい恰好をご準備ください。

着替え等は実施場所の21世紀の森ビーチのロッカーを使います。

水分・帽子や日焼け止め、気温によっては防寒対策をご準備ください。

※荒天時は中止させて頂く場合があります(前日決定)。

## エクサクション2「SUPヨガ・SUPクルージング」

SUP (スタンドアップパドルボード) は、世界中で急激に人気が高まっているマリンスポーツで、ボードに立ってバランスを取りながら、パドルで水を漕いで移動します。SUPのボードはサーフボードと比較すると浮力が高く安定しており、簡単に乗ることができます。やったことのない方でも少し漕ぎ方を練習して、きれいな沖縄の海をクルージングします (SUPクルージング)。また水面にSUPを浮かべ、不安定なボードの上でヨガのポーズをとります。陸上で行うヨガに比べてコアやバランス感覚がより鍛えられることが期待できます (SUPヨガ)。

### 実施日時

下記の時間帯からお選びください

- ①11月24日 14時半から 15時半
- ②11月24日 15時半から 16時半

### 実施場所

名護市 21世紀の森ビーチ



### 参加費

1名 5000円 (沖縄 MICE 事業の助成により、半額が負担されます。今回は実質一人 **¥2500** で体験することができます)。なお参加費は当日、現地で **2500円** お支払いください。各回 2名以上の参加で開催します。SUPクルージングと SUPヨガを両方体験できます

### 申込方法・期限

電話またはメールにて 9月1日までに下記に申し込む (希望時間、氏名、連絡先を伝える)。

### 申込先・問い合わせ先

リーフノットサービス メールアドレス : reefknotservice@gmail.com

電話 : 090-6867-8849 担当 : 葉山

### 持ち物 (申込時に確認します)

濡れてもよい服装、水分・帽子や日焼け止め、気温によっては防寒対策をご準備ください。着替えは実施場所の 21 ビーチロッカーの使用許可を取りたいと思います。

※荒天時は中止させて頂く場合があります (前日決定)。

※風向、波のコンディションによっては実施場所を変更する場合があります。