

# SUPとは

SUPとは浮力の強いサーフボードに立ち、パドルで漕ぐウォータースポーツです。  
スタンドアップパドル・サーフィン（Stand up paddle surfing）の略称でSUPと呼ばれています。  
サーフィンの聖地ハワイ発祥の新アクティビティで近年は日本各地でも人気、知名度が高くなりました。  
パドルを使うことにより長距離移動も可能になり、クルージングやフィッシングなど様々な方法で、  
幅広い年齢層の方に楽しまれています。不安定なサーフボードの上では、  
バランスを取るにより体幹等が鍛えられ、  
エクササイズ効果がある事も魅力の一つです。



## 初めての方でも安心して楽しめる！ 景色を見ながら海散歩！！！！

### - SUP体験 -

・体験 1時間 2,800円（税込み）  
内容 乗り方、パドルの使い方、海散歩  
シャワー付き

・ウェットスーツ  
1時間 1,100円（税込み）  
1日 3,800円（税込み）  
※海の状態では体験出来ない場合があります

### - お問い合わせ -



# DIO



AWESOME SMILE, AWESOME LIFE  
DRINK, FOOD, SWEETS, PRIVATE PARTY, BBQ, SUP, and more...

新潟県三島郡出雲崎町井鼻500

TEL 080-6708-8864

営業時間

お食事 11:00~14:30 (ラストオーダー14:00)

夏期営業 11:00~日没

夜営業要予約 (2名様から)

体験時間は 9:00~受付中

