



かぶとの森テラス
CAMP & LOCAL FITNESS

「森林ヨガ」& 「はじめてのトレイルランニング」

Vol.3
2018
9/23
sun.

TRAIN RUNNING

Vol.3
2018
9/24
mon.

YOGA

9/23 (日)

9:00~14:00
「はじめての
トレイルランニング」



9/24(月/祝)

7:30~8:30
「森林ヨガ」



●開催日時

2018年9月23日(日) 9:00~14:00 トレイルランニング

2018年9月24日(月/祝) 7:30~8:30 ヨガ

※各レッスンの10分前までに指定場所にご集合ください。

※トレイルランニングは当日の天候や山の状況により終了時間が遅くなる場合があります。

●開催場所

かぶとの森テラス内(ヨガ) / 霊山(トレイルランニング)

●持ち物

(1) ヨガご参加の方

ヨガマット(お持ちでない方は、バスタオルなど敷物をご用意ください)

(2) トレイルランニングご参加の方

リュック、トレイルランニングシューズ(または裏面がすべらないランニングシューズ)、動きやすいウェア(ランニングウェアなど)、飲料、タオル、昼食(おにぎりなど頂上で食べやすいもの) 補給食(チョコレート、シリアルバーなど)

●ご参加費用

(1) ヨガ 500円 (2) トレイルランニング 2,500円(保険料込)

※税込/当日、会場にてお支払いください。

●定員

(1) ヨガ 20名(先着順) (2) トレイルランニング 10名

※定員に達した場合はキャンセル待ちとなります。

●ご予約方法

イベント開催の前日までにご予約をお願いいたします。お電話またはメールにてお申し込ください。ご宿泊の方以外でもご予約頂けます。

電話: 0595-98-0605

メール: info@kabutomori.com

かぶとの森テラスにご宿泊の方はフロントにてお申し込みください。

【雨天の場合】

ヨガは室内で行います。トレイルランニングの開催有無については、中止の場合は前日午後5時までにご連絡先までご連絡をさせていただきます。

●講師プロフィール(森林ヨガ)

若林唯香(亀山市加太出身)

【資格】

ラクシュミヨガ養成コース基礎科、専科修了

皆さん初めてまして! ヨガインストラクターの若林です。現在は大阪を中心にヨガインストラクターとして活動しています。地元の加太地区でヨガができることをとても嬉しく思います。

ヨガと聞いて身体が硬いから無理かも…

と思う方もいらっしゃると思いますが、

ぜひ一度体験してください。

そして少しでもヨガのことを知っていただくと嬉しいです。

当日皆様にお会い出来るのを楽しみにしています。



●講師プロフィール(トレイルランニング)

ナリタナオタカ(滋賀県)

NPO 法人滋賀一周トレイル 代表

NPO 法人 Kyoto Woods 理事

「京北の森を走る」京都京北トレイルランニング大会プロデューサー

皆さん初めてまして

トレイルランナーのナオタカです。

お隣の滋賀県で生まれ育ち、現在は京都や滋賀の

山間部を中心に活動しながらパタゴニア京都ストアのスタッフをしています。

トレイルランニングは、誰でもできるスポーツです。ずっと走ってるイメージが強いですが、実は、登りや急な下りは、歩いても良いですし、気持ちのいいところだけ走れば十分です。景色を楽しみながら、そして写真を撮りながらトレイルを満喫しましょう。

当日皆様と山に行くの楽しみにしていますね。



<ご注意>

最少催行人数に達しなかった場合やその他天災、災害など止むをえない都合でイベントを開催できなくなった場合は、開催日前日までに、申込み時にいただいた連絡先に通知いたします。開催者は、申込者またはその関係者が病気にかかっている場合や泥酔している場合やその他イベントご参加にふさわしくない状態にあると判断した場合、ご参加のみなさんの安全を考慮し申込者またはその関係者にご退場他のお願いをさせていただきます。当日は万全の健康状態でお越し下さいますようお願いいたします。