



かぶとの森テラス
CAMP & LOCAL FITNESS

2020
2/23
sun.

かぶと街ブラウオーキング & はじめてのゆるる体幹ストレッチ



寒さで凝り固まった身体を
ストレッチでほぐして代謝を高め、
鉄道遺産などを巡りながら、
加太（かぶと）の街をウォーキング。

●開催日時・スケジュール

2020年2月23日（日）
11:00 かぶとの森テラスにて「代謝アップ体幹ストレッチ」
11:30～ 加太（かぶと）の街を街ブラウオーキング
13:00頃 かぶとの森テラス到着

※レッスンの15分前までにフロントにて受付をしてください。
当日は、加太の風景を楽しみながら、

●開催場所

かぶとの森テラス、加太（かぶと）の街

●持ち物

動きやすい服装、防寒着、スニーカー、補給用ドリンク、タオル、リュックサック

●ご参加費用

1,000円
※税込/当日、会場にてお支払いください。

●インストラクタープロフィール

井早 アキラ（三重県津市出身）

【資格】

本橋恵美体幹トレーニング養成コース（32h）修了
NEWTON 公認ランニングインストラクター
JOPH 認定ダイエットアドバイザー

「普段は京都でバイクライドレッスンを行っています。
ロードバイクに乗りたけれど一人では心細い方、
20km以上のライドに挑戦してみたい方、また
初心者の方でも安心してご参加いただけるレッスンです。」

三重県津市出身、京都在住。平日はWEBデザイン制作会社の社長兼デザイナーとして仕事するかたわら、京都のOutdoor Fitness& Studio「Nadi Kitayama」にてロードバイク、ランニング、体幹トレーニングレッスンなどのクラスインストラクターとして活躍。他、ランニングなどのパーソナルレッスンの

他、企業での体幹に関する講演会、イベントでの単発レッスン、フィットネス関連事業のコンサルティング・プロデュースなども行う。

（instagram アカウント：COREDIETJAPAN）

●定員

10名（先着順）
※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

保険加入の都合上、2020年2月20日（木）までにお申し込みください。
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を承らせていただきます。

電話：0595-98-0605

メール：info@kabutonomoricom

※当イベントは保険加入の都合上、事前予約制となります。

【雨天の場合】

前日までに開催の有無をご連絡させていただきます。



<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で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くことがあります。当日は万全の健康状態でお越しくださいますよう何卒よろしくお願いたします。