

# CHAIRING & STRETCH

チェアリング&ストレッチ

2023  
7/23  
sun.



## 【イベント詳細】

### ●開催日時

2023年7月23日(日)

午前7時30分～午後9時00分頃

※開始時間の10分前までにフロントにて受付をしてください。

※終了時間については多少前後する場合があります。

### ●開催場所

かぶとの森テラス内

### ●持ち物

キャンプチェア / テーブル / マイカップ

※コーヒーはスタッフがかぶとの森テラスのオリジナルコーヒーをお淹れします。

※当イベントでの飲酒は禁止とさせていただきます。

※コーヒーが飲めない方は事前にスタッフにお伝えください。

### ●ご参加費用

1,000円(保険代については別途いただきます)

※税込 / 当日、会場にてお支払いください。

### ●参加資格・条件

高校生以上

### ●定員

10名(先着順)

※定員に達した時点でご参加応募締め切りとさせていただきます。

### ●ご予約方法

事前お申込のみとなります。

(ご宿泊の方でも当日のご参加申込みはできません。)

保険加入の都合上、2023年7月19日(水)までにお申し込みください。

かぶとの森テラス LOCAL FITNESS 公式 LINE (かぶとの森テラス

アウトドアサークル)、またはお電話、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@kabutonoricom

### 【雨天の場合】

小雨決行 前日までに開催の有無をご連絡させていただきます。



かぶとの森テラス LOCAL FITNESS 公式 LINE  
(かぶとの森テラスアウトドアサークル)

### ●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

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)

