

～山頂コーヒーと温泉～

# 「西教山トレッキング」



## 【イベント詳細】

### ●開催日時

2023年11月25日(土) 9:30～14:00頃

### ●タイムテーブル(予定)

9:30 さるびの温泉駐車場、ストレッチ

10:00 西教山遊歩道入口、入山

12:00 頃登頂

14:00 頃下山 現地解散

※当日の天候や山道の状況、交通時用、ご参加者個々の体力によって行程時間が多少変動する場合があります。

### ●開催場所

さるびの温泉、西教山(かぶとの森テラスから車で約20分)

### ●持ち物

・ランチ(食べやすいおにぎりやサンドイッチなど)/マイカップ/行動食(お菓子など)・飲み物・アウター(頂上は寒い場合があります)・発汗吸汗機能のある登山用インナー・登山に適した運動しやすい服装・手袋(軍手でも可)・帽子・レインウェア(上下)・バックパック(リュック・ザック)・保険証(またはコピー)・登山靴(トレッキングシューズ)・常備薬

※当日は気候の変化に対応できる服装、登山用の靴、ウェアでお越してください。

※裏面がツルツルのスニーカーなど、登山に向かない装備の場合、安全性を最優先して当日ご参加をお断りする場合がございます。装備品については事前にご確認をください。

※ご参加者様には事前に、装備などについてご注意事項などのメールを差し上げます。

### ●ご参加費用

1,500円

※税込/当日、会場にてお支払いください。

### ●対象

小学高学年以上

### ●定員

10名(先着順)

最小催行人数2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

事前お申込みのみとなります。

(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11月21日(火)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みください。

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



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)

※キャンセル規約など詳細はかぶとの森テラス公式サイト  
のイベントページをご確認ください。

## ●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)

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

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・トレッキ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)

