

# 錫杖ヶ岳トレッキング



## 【イベント詳細】

### ●開催日時

2024年4月21日(土) 10:00~14:00 頃

### ●タイムテーブル(予定)

10:00 かぶとの森テラス集合

受付後、登山口まで各自車移動 ※かぶとの森テラスから登山口まで車で約15分

10:30 トレッキングスタート

12:00 登頂(お昼休憩)

12:45 下山スタート

14:00 頃 下山(各自現地にて解散)

### ●開催場所

かぶとの森テラス~錫杖ヶ岳(かぶとの森テラスから車で約15分)

### ●持ち物

・行動食(お菓子など)・水筒(飲み物)・発汗吸汗機能のある登山用インナー・防寒着・行動着・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)・ヘッドランプ・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・虫除けスプレー・マイコップ

※当日は気候の変化に対応できる装備、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(保険料/インストラクターフィー)

※税込/当日、会場にてお支払いください。

### ●対象

小学生1年生以上

### ●定員

10名(先着順)最小催行人数3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、2024年4月17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



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)

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)

