

# インストラクターと行く 「高畑山トレッキング」



## ●開催日時

2024年5月19日(日) 9:30~14:00頃

## ●タイムテーブル(予定)

※かぶとの森テラスから登山口まで車で約25分

9:30 万人講常夜燈駐車場到着、ストレッチ

10:00 登山開始

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、高畑山(万人講常夜燈駐車場集合)

## ●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込)

※税込/当日、会場にてお支払いください。

## ●対象

小学1年生以上

## ●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、2024年5月15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。

※当イベントは保険加入の都合上、事前予約制となります。

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)

