

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6月23日(日) 9:30~14:00頃

●タイムテーブル(予定)

9:30 万人講常夜燈駐車場集合、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

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、ウェアでお越しく下さい。

※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6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。

※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@kabutomoricom



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)

