

# インストラクターと行く 「高畠山トレッキング」

2025

10/13

月/祝



## ●開催日時

2025年10月13日（月・祝）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

高畠山（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。

※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。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)



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)

