

# 錫杖ヶ岳トレッキング



## 【イベント詳細】

### ●開催日時

2026年4月12日(日) 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 ストレッチ/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

【ご注意】裏面がツルツルのカジュアルスニーカーや子供用の通学靴などのご参加はできません。インナーにヒートテック機能ウェアは着ないようお願いいたします。※トレッキングに適さないシューズの場合は安全優先のため、当日参加をお断りする場合がございますこと悪しからずご了承ください。

### 【持ち物】

トレッキングシューズまたは裏に突起があるシューズ(トレイルランニングシューズ可)、バックパック、レインウェア、防寒着、飲料水、発汗保温機能のあるインナー(ヒートテックは不可)、行動食(甘い飴やガミなど)、山の上で食べられる昼食(おむすびサンドイッチなど)、ヘッドライト、保険証(コピーも可)、ゴミ袋、その他必要な物

※貴重品は各自で管理をお願いいたします。

※ランチは各自ご持参いただけますようお願いいたします。(おむすび、シリアルバーなど食べやすいもの)

### ●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4年生以上

・登山、トレッキングなど1回以上経験のある方または無理なく30分程度のウォーキングが可能な方

※今回は初めて登山をされる方はご参加いただけません。

### ●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、2026年4月8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)

## ●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)

