

スキーのための ウォーキング&アクティビティキャンプ

2019 杉山野外塾

涼しい奥志賀高原の自然の中で、
“ゆるーく”楽しみながらスキー上達につながるトレーニングを行います。

【日 程】 8月5日(月)PM~7日(水)AM

【宿 舎】 スポーツハイム奥志賀 〒381-0405 長野県下高井郡山ノ内町奥志賀高原 ☎0269-34-2551
※杉山ポイントカードをお持ちの方はご持参ください。

【料 金】 ¥28,500 (2泊4食、2昼食、指導料2日)

【集合・解散】 スポーツハイム奥志賀 集合 14:30 / 解散 13:30頃(昼食後)

【対 象】 スキーのために身体を動かしたい方。※トレーニング初心者向けの企画です。

【担 当】 杉山公信

【最少催行人員】 2名

【行 程】 ※天候、その他の状況により内容を変更、又は中止することがございます。

| | |
|----|---|
| 5日 | 14:30 集合／スポーツハイム近辺でストレッチ・軽くウォーミングアップ ＝休憩＝ 16:00~17:00／ゴルフ場を歩きながら“ゆるーく”トレーニング |
| 6日 | 朝食前／レストランテラスでストレッチ(自由参加) 9:30~11:30／<奥志賀高原> ウォーミングアップとゆーっくりジョギング(短時間)。 他、トレーニング 12:00~13:00／昼食 13:00~15:30／休憩【昼寝推奨】 15:30~17:00／<一ノ瀬(車移動)> 一ノ瀬パノラマパーキングで軽くバランストレーニング ~夕日を見る |
| 7日 | 朝食前／レストランテラスでストレッチ(自由参加) 9:30~11:30／<奥志賀高原> ウォーキングと“ゆるーく”トレーニング 冬まで続けられるトレーニングをお一人ずつ確認 11:30~ /BBQ~解散 |

【もちもの】

- 運動のできる服装・運動靴(朝晩は温度が下がることもあります。長袖・長ズボンもお持ち下さい)
- 帽子 水筒(ペットボトルで代用可) 洗面用具・タオル
- 常備薬・健康保険証

お問合せ/お申込み=株式会社スギヤマトラベル

☎03-3562-5988 〒104-0061 東京都中央区銀座1-6-11 土志田ビル8F

現地問合せ スポーツハイム奥志賀 ☎0269-34-2551