



岳クラブ通信

2015年 3月号



あだたらスノーシュー中級～上級・所要時間5時間



【開催日・集合場所・参加費】

①3月 8日 (日)

②3月 18日 (水)

【集合場所】あだたら高原スキー場レストハウス内 食堂ストロブ周辺

【集合時間】8時00分～8時30分 受付
9時00分～スタート

【参加費】会員 2,500円、一般 3,500円

【予約】

スノーシューは完全予約制になります！人数が集まらなかった場合、中止する可能性がございますので、必ず3日前までにご予約下さい。

【持ち物】

防寒具（ウェア上下）・手袋・帽子・スキースtock・行動食
昼食をご持参下さい。

【参加料にふくまれるもの】

スノーシューレンタル代、保険、ガイド代

【その他】

ブーツレンタルの場合は別途費用がかかります。予約時にお申し付け下さい。



岳クラブ初！歩くスキー！初心者向け

【開催日】3月16日 (月)

【集合場所】岳温泉観光協会

【受付時間】9時30分～受付開始 終了予定正午ごろ

【定員】10名限定（人数が集まらない場合中止する可能性があります。）

【予約】必要（予約時に靴のサイズを教えてください。）

【参加費】お試し価格 1,000円（歩くスキー板、ストック、ブーツレンタル代・保険料含む）

※歩くスキー板、ブーツをお持ちの方は持参下さい。

【持ち物】防寒着（ウェア上下）・手袋・帽子・行動食

【内容】

スキーが初めてでも大丈夫！チャレンジ精神が大切です。動物の足跡を追い、音が消された静寂の中を歩く。初めての感動をお手伝いします。



※詳細はお問い合わせ下さい。

寒い時はソフトバレー！！

【開催日】3月10日 (火)

3月17日 (火)

3月24日 (火)

毎週火曜日です！

※3月3日

3月31日はお休みです。



【場所】あだたら体育館

【時間】19時00分～21時00分

【持ち物】飲み物・タオル等

【服装】動きやすい服装
体育館シューズ

ナビゲーション(読図)講習会

【開催日】3月28日(土)

【場所】空の庭リゾート多目的ホール

【時間】12時～17時
(お昼は食べてきて下さいね)

【予約】必要

【参加費】3,500円

【持ち物】詳細は後日参加者に連絡します。

【講師】村越 真 氏

- ・日本オリエンテーリング協会業務執行理事
- ・静岡大学教授 国立登山研修所講師
- ・山岳読図大全（山と溪谷社出版）著書



《お問い合わせ・お申し込み》

〒964-0074 福島県二本松市岳温泉1-16

岳クラブ（岳温泉観光協会内）

電話番号：0243-24-2310

F A X：0243-24-2911



総合型地域スポーツクラブ「岳クラブ」
totoの助成金を受けて活動しています。

トレランセミナー冬編

- 【開催日】平成27年3月14日(土)
- 【内容】あだたらスノーシュー
奥岳を起点にスノーシューでトレーニングを行います。
- 【集合場所】あだたら高原スキー場
レストハウス内ストーブ周辺(予定)
- 【実技場所】安達太良山トレイルコース
- 【受付】9時~9時15分
- 【実技】9時30分~12時30分
- 【参加費】岳クラブ会員 3,000円
県外から参加の方 3,000円
一般の方 4,000円
- 【参加条件】健康であること、過去に運動経験があること
- 【持ち物】

スノーシューに適した服装、着替え、防水の靴、ゲーター(スパッツ)、手袋、ニット帽子、行動食(寒くても凍らないもの)、ドリンク(ハイドレーションタイプだとチューブが凍る可能性があるので、ペットボトルタイプが好ましい)

※積雪、天候の状況により実技場所を変更する場合がありますのでご了承下さい。

ヨガ教室♪

- 【開催日】3月9日(月)
3月23日(月)
- 【場所】空の庭リゾート多目的ホール
- 【時間】19時30分~20時45分
- 【予約】必要
- 【服装】動きやすい服装
- 【参加費】会員500円/回
一般800円/回
- 【講師】飯田 加寿子先生



肩こりや、腰痛、冷えなどいろいろな症状が緩和されますよ。迷ったら是非一度参加してみてください。

三春を満喫!ウォーク♪

- 【開催日時】平成27年3月25日(水)
- 【スケジュール】受付 9時~9時30分
ルール説明 9時35分~
作戦タイム 9時45分~
スタート 10時00分~
フィニッシュ 12時30分
- 【参加費】会員300円 一般600円
- 【距離】自分でコースを作るため、チームによって距離は異なります。(最大15km)
※1VVは15kmを認定します
- 【コース】三春中心市街地
- 【申し込み方法】2名以上4名までのチームでお申込み下さい。
- 【持ち物】時計、携帯電話(緊急連絡用)、飲み物、タオル、行動食、デジタルカメラ(カメラ付き携帯電話でも可)、筆記用具
- 【集合時間】旧ヨークベニマル三春店 跡地
(住所: 田村郡三春町字中町45-1)

【内容】
岳クラブ初の試み!今回は地図を頼りに自分でコースを作るウォーキングです。スタート前に渡される地図にはチェックポイントが30ヶ所記されています。チームでどの様にチェックポイントを回るか作戦会議。チェックポイントに到達した記録として、地図と一緒に渡される写真一覧と同じ風景を撮影します。制限時間内にチーム全員がゴールに戻ってきて、より多く得点を集めたチームの勝ちとなります。同点の場合は早くゴールしたチームの勝ちです。
制限時間を過ぎてゴールをすると1分につき20ポイントの減点があるので、スリル一杯ですよ。1~3位のチームには豪華景品も用意します。こうご期待!

エアボード!

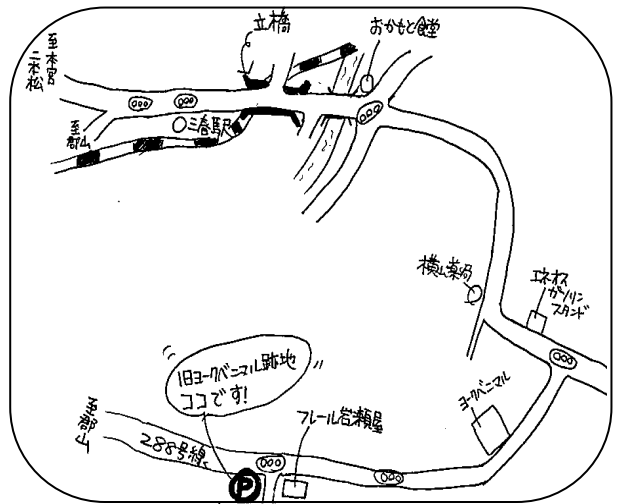
- 【開催日】3月5日(木)
3月6日(金)
 - 【参加費】会員: 500円
一般: 1,000円
※リフト代は個人負担になります。(リフト一回250円)
 - 【集合場所】予約の際にご確認下さい。
 - 【時間】受付開始: 9時30分~
講習開始: 10時00分~
 - 【募集人数】10名(定員になり次第締め切ります)
 - 【申し込み】必要(完全予約制)
 - 【持ってくるもの】スノーウェア(耐水性)・
スノーブーツ・手袋(毛糸不可)
帽子・ゴーグル
- ※ヘルメットお持ちの方はご持参ください。

冬山登山教室

- 【開催日】3月22日(日)
3月31日(火)
- 【集合場所】岳温泉観光協会
- 【集合時間】8時30分受付開始
- 【時間】9時~15時
- 【参加費】3,000円
- 【予約】必要 3日前締切
- 【準備物】冬山に適したもの
(ご不明な点はお問い合わせ下さい)
昼食持ってきて下さい。
- 【内容】はじめて冬山にチャレンジする方
初心者の方向け
- 【講師】ベアーズマウンテン



集合場所地図!



お知らせ

平成27年度会員申込受付はじまりまーす!

入会希望の方は「岳クラブ入会申込書」に記入し会費を添えて岳クラブ事務局へ直接お申込み下さい。入会申込書・お振込用紙は岳温泉観光協会に置いてあります。入会お待ちしております!まーす!!

