

岳クラブ通信

2015年 5月号



あづまウォーク 13 km ショートコース 8 km

- 【開催日】平成27年5月26日(火)
 【集合場所】あづま総合運動公園大駐車場
 住所：福島市佐原字神事場1番地
 電話：(024-593-1111)
 【参加費】会員 300円 一般 600円
 【当日日程】 9:00~9:30 受付
 9:45~ 準備体操
 10:00~ウォーキング開始



- 【予約】必要!
 【持ち物】飲み物・行動食(飴、チョコなど)
 【認定】I V V
 【コース】そんなに上ったり下ったりしないコースです! あづま運動公園内のイチョウ並木を歩き、水林自然林管理事務所の前を通り地蔵原堰堤の壮大な川を見て、運動公園に戻るコースです!



初心者入門ウォーキング講座



- 開催日 5月21日(木)
 ○集合場所 岳温泉観光協会
 ○参加費 500円
 ○当日日程 9時30分受付開始
 10時~講座開始(講義あり)
 ○予約 必要
 ○持ち物 飲み物
 ○服装 運動できる服装
 ○内容 歩き方、ウォーキングには何が必要か、準備には何があるか、ウォーキング実践 等



雪解けが何かの形に!?
何の形でしょうか?

ソフトバレー!!!

- 《開催日》5月12日(火)
 5月19日(火)
 5月26日(火)
 毎週火曜日です!

※5月5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

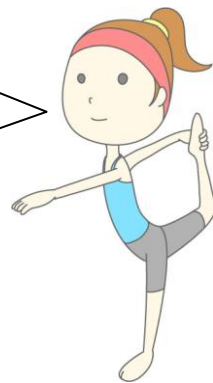
参加者大募集!!!!

バレーやったことのない方でも、バレー経験者でも絶対にたのしめます。
 一緒にやりましょ\(^o^)/
 気になっている方は、連絡くださいーい

ヨーガ教室

- 【開催日】5月11日(月)・5月25日(月)
- 【場所】あだたら小学校体育館
- 【時間】19時30分～20時45分
- 【予約】必要
- 【参加費】会員 500円/回 一般 800円/回
- 【服装】動きやすい服装
- 【持ち物】入浴セット
- 【講師】飯田 加寿子 先生

美容と健康にとってもおすすめです。迷っているなら一度きてみてね☆



ノルディックウォーキング教室 前半全6回シリーズ!

- 【開催日】5月11日(月)・5月25日(月)
6月8日(月)・6月22日(月)
- 【集合場所】岳温泉観光協会
- 【参加費】岳クラブ会員 300円/回 一般 600円/回
- 【当日日程】9:00～9:30 受付
9:45～ 準備体操
10:00～ノルディックウォーキング開始

【予約】必要

【持ち物】飲み物・帽子・タオル

バッグはポールを持つので両手が空くものがイイです。

※ポールはレンタル出来ますので受付の際にお申し付け下さい。

※1回参加から受け付けておりますが、なるべく続けての受講をお勧めします。



バストアップ!二の腕シェイプアップ!ヒップアップ!肩こり解消!いいことばかりなのでレッツノルディック!!

★5月の月例ウォーキング★

5月2日(土)

①ひのき山コース!! 7km ②プラスαコース10km

5月13日(水)

①あだたら高原パノラマコース11km ②あだたら高原早回りコース6km

5月24日(日)

①旧街道ちよい回りコース13km ②ショートコース!! 5～7km

- 【集合場所】岳温泉観光協会 2階
- 【参加費】岳クラブ会員 300円 一般 600円
- 【当日日程】9:00～9:30 受付
9:45～ 準備体操
10:00～ ウォーキング開始
- 【認定】I V V
- 【予約】不要
- 【持ち物】飲み物・行動食(飴、チョコなど)

ひのき山コース
スタートしてすぐ上り坂があります。シャイカの訓練所まで上りつばなしです。シャイカまで上ったらあとは平坦&下り坂です!
1+αコース
ひのき山の後に立石山の神に行く青空満喫コースを歩きます。

あだたら高原パノラマコース
上り坂のない平坦なコースです。天気が良いと安達太良山が一望できます!まさに、パノラマ!
あだたら高原早回りコース
森の工房の手前で曲がるパノラマコースの近まわりコース。

旧街道ちよい回りコース
前半は平坦&下り坂で原瀬まで降りていきます。が、最後にながぁーく続く上り坂があります!
ショートコース
検討中です!
5～7kmくらいのコースを設定しようと考えてます。

《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

FAX: 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。