



# 岳クラブ通信

## 2012年 4月号

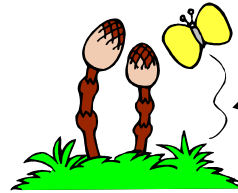


おっくうかもしれませんがそろそろ動きましょう！

# 春の月例ウォーキング♪

### ● 月例ウォーキングの日程

- 1日(日) ガウダー早回り+青空満喫コース(6,5km)
  - 7日(土) 万葉浪漫コース(7km)
  - 25日(水) あだたら高原パノラマコース(11km)
- ※25日の月例ウォーキングはIVV対象です。



IVVとは…  
参加・距離認定対象大会と  
なりますが、どなたでも  
ご参加頂けます。

### ● 参加費

岳クラブ会員 200円 一般 500円

### ● 当日の日程

9:30～ 受付開始(岳温泉観光協会 集合、観光協会無料駐車場をご利用下さい)  
10:00～ ウォーキング開始(終了時間はコースによって異なります。)

### ● 予約

不要

### ● 持ってくるもの(服装)

動きやすい服装でお越し下さい。汗をかくので、途中で脱いだり羽織ったりできる服の方がいいかも。水分(スポーツドリンクなど)、タオル、帽子、入浴セット

### ● コース

4月のコースは比較的楽なコースを選んだつもりです！ただ7日の万葉浪漫コースは前半にとっても急な上り坂があります！距離は短いんですが、なにせ急なので。ここは休みながらみんなゆっくり上っていきます！(ここ過ぎたら平坦です)25日のコースは距離は長いけど平坦でとっても歩きやすいです。10km以上に挑戦するならまずこのコース☆

## わくわくヨーガ教室

開催日：4月…9日、23日、5月…14日、28日(全て月曜日)  
時間/場所：19時30分～20時45分(安達太良小学校 体育館)

5月の開催場所は変更になる場合がございますので予めお問い合わせ下さい！！

参加費：岳クラブ会員 1回参加 300円/4回セット 1,000円  
一般参加 1回のみ参加 500円

## 花見ウォーク

### 4月15日(日)・18日(水)



2012年 4月15日(日)

団子付のお散歩ウォーク♪

距離：6km

参加費：岳クラブ会員 500円  
一般 800円

2012年 4月18日(水)

桜何か所見れるかな？たっぷりウォーク♪

(お団子つきません！)

距離：10km(この日のウォーキングはIVV対象になります。)  
参加費：岳クラブ会員 200円 一般 500円

### ☆当日日程☆

※15日・18日共通です！(雨雪決行)

【集合場所】二本松霞ヶ城公園 箕輪門前

【時間】9時30分～ 受付開始(駐車場は第3・第4駐車場を御利用下さい)

10時00分 ウォーキング開始

【持ってくるもの】

飲み物、タオル、帽子、行動食

(雨や雪の場合もあるのでカッパや防寒具等を忘れずに！)

【申し込み】必要

【定員】30名(15日のみ！)

【申し込み締切】参加ご希望の方は4月8日(日)までに岳クラブ事務局までお申し込み下さい。



# 岳クラブ参加のススメ



こんにちは岳クラブ事務局のM本です。



今回は岳クラブのことを知って欲しくて参上しました！

そうです。イラストをちょこちょこ使って皆さんの目を止めさせようって作戦です。

これを見てちょっとでも岳クラブに興味をもたれた方はぜひ一度月例ウォーキングに参加してみてくださいね♪

岳クラブの活動の拠点はもちろん岳温泉です。事務所は岳温泉観光協会の中にちゃっかり入っております。

(私も観光協会にいます)岳クラブのメインの活動は、



春夏はウォーキング

とか



秋トレッキング

とか



冬スノーシュー  
(雪上ウォーキング)

と、こんな感じで1年を通して「歩くこと」が大好きなクラブです。

しかし岳温泉は山なので。山でやるウォーキングはどうしたって上り坂があります。

全てが平坦なコースは絶対にありえないので、大体みなさんはじめて参加されるとビックリされます。

でもダイジョウブ☆上り坂って案外2・3回上ると免疫がつくもんなんです。



はじめてだからみんなについていけるか不安…つてな方も大丈夫です！当日はスタッフが間に入って一緒に歩きます！道

案内兼盛り上げ役として、一緒に歩きます！

絶対に置いていったりしないので安心してご参加ください♪

岳クラブのイベントに参加された方に「温泉優待券」を差し上げてます！

ですので岳クラブ会員さんのスケジュールは

(例)起床→お弁当を作る→岳温泉到着→ウォーキング→お弁当食べる→温泉にはいる→帰宅

つてな感じですね。

みなさん帰るときはサツパリして帰っていきます！



ウォーキング以外にもバレーやヨガ、カローリングなども行っています。

会費は保険料込みで1,500円です！

詳しくは岳クラブ事務局までお問い合わせ下さい。



岳クラブに入ると  
こうなる!! かも。



※個人差あります

ほどよい筋肉

お問い合わせ・お申し込み先

〒964-0074 福島県二本松市岳温泉 1-16 岳温泉観光協会内 岳クラブ

電話 0243-24-2310 FAX 0243-24-2911