



岳クラブ通信

2017年 11月号



11月の月例ウォーキング

旧街道ちよい回りコース 13km&ショートコース 7km

- 【開催日】 11月19日(日)
- 【集合場所】 岳温泉観光協会2階
- 【当日日程】 受付 9:00~9:30
準備体操 9:45~
スタート 10:00~
- 【参加費】 会員300円 一般600円
- 【認定】 I V V
- 【予約】 不要
- 【持ち物】 飲み物・行動食(飴・チョコ等)・帽子・タオル



旧街道ちよい回りコース

今年2回目の旧街道ちよい回りコースです！前半は下り坂が多いですが、帰りはずっと登り坂です。ショートコースは立石山の神まで行き、岳温泉内を歩きます。



二本松紅葉ウォーク!! 10km&ショートコース 5km

- 【開催日】 11月15日(水)
- 【集合場所】 セブンイレブン二本松郭内店の裏の駐車場
住所：二本松市郭内3丁目 388-2
- 【当日日程】 受付 9:00~9:30
準備体操 9:45~
スタート 10:00~
- 【参加費】 会員300円 一般600円
- 【予約】 必要!!
- 【認定】 I V V
- 【持ち物】 飲み物、行動食(飴・チョコ等)、帽子、タオル



二本松紅葉ウォーク10km&ショートコース5km

二本松の菊人形が開催中の霧ヶ城公園の紅葉や観音丘陵遊歩道の紅葉を楽しみながら秋の訪れを楽しんで頂きます。菊人形と紅葉のコントラストが美しいので楽しみです。



岳クラブ体力測定会

- 【開催日】 11月20日(月)
【集合場所】 岳温泉観光協会2階
【参加費】 岳クラブ会員500円
一般 1,000円(計測諸費用含む)
【当日日程】 受付 9:00~9:30
準備体操 9:45~
測定開始 10:00~
【予約】 必要
【持ち物】 飲み物
【服装】 運動できる服装
【内容】 2kmの平坦なコースをウォーキングし、ゴール時の心拍数や所要時間から持久力の指標などの結果を導き出します。自分の体力レベルを客観的に知ることができます。

ヨーガ教室

- 《開催日》 11月6日(月)・20日(月)
《場所》 安達太良小学校体育館
《時間》 19:30~20:45
《予約》 必要!
《参加費》 会員 500円/1回
一般 800円/1回
《服装》 動きやすい服装
《講師》 飯田 加寿子 先生



あづま館バイキングウォーク

- 【開催日】 11月25日(土)
【集合場所】 岳温泉観光協会
【参加費】 会員 2,000円 一般 2,300円 (バイキング付)
【当日日程】 受付 9:00~9:30
準備体操 9:45~
スタート 10:00~
【定員】 20名程度
【予約】 必要!
【持ち物】 飲み物・行動食(飴、チョコなど)
【コース】 5km



いつもとは違う登り口から夕日ヶ丘展望台を目指して歩く5キロのコース!ぐるっと一回りしてあづま館を目指します。ウォーキングが終わったらみんなでバイキング♪食事をしながら交流を深めましょう。温泉も入ってリラックス♪ぜひ岳クラブが気になっているお友達も誘って参加して下さい。

ヘルディックウォーキング

- 【開催日】 11月13日(月)・11月27日(月)
【集合場所】 岳温泉観光協会
【当日日程】 受付 9:00~9:30
準備体操 9:45~
スタート 10:00~
【参加費】 会員 300円/回 一般 600円/回
【予約】 必要
【講師】 皆川和夫氏 (INWA 公認アドバンスインストラクター)
【持ち物】 飲み物・タオル・帽子
※1回参加から受け付けております。
※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。



《お問い合わせ・お申し込み》

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

電話番号: 0243-24-2310

F A X : 0243-24-2911

岳クラブブログ

<http://dake-club.cocolog-nifty.com/blog/>