

フィットネス ウォーキング&ランチ



ノルディックウォーキングを楽しんで
歩いた後はお風呂に入ってフィットネスランチをどうぞ
マイナスイオンに包まれた自然豊かな蔵王の森を
JNFA認定のインストラクターがご案内します



Nordic Walking

フィットネスランチ



老化の原因となる活性酸素の発生を抑えてくれるビタミン
A,C,Eがたっぷり摂れる健康志向のウォーカー向けランチ
※②③コースはフィールドで食べるランチBoxに変更可

体においしい森林浴ウォーキング



蔵王の裾野に広がるフィールドでの森林浴ウォーキング。
自然を楽しみながらゆっくりペースのウォーキングから運動
レベルの高いウォーキングまで楽しめるコースアレンジ。

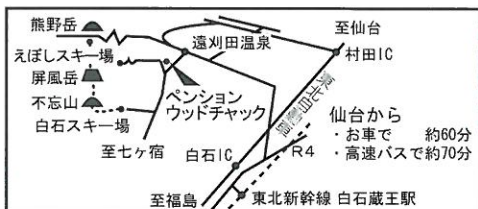
4月~11月の期間 3名様から開催

一般 ¥3500 / ご宿泊者 ¥3000

(ガイド料、フィットネスランチ、入浴代、消費税が含まれます)

初めての方でも安心してご参加ください
ウォーキング講習、ポールレンタルもごさいます。

※コースには多少の起伏、階段、滑りやすい箇所があります。※お客様のご都合によるキャンセルにつきましては前日は参加費の50%、当日は100%をキャンセル料として申し受けます。悪天候などでガイドが開催を中止と判断した場合はキャンセル料金はいただきません。※ポールレンタル ¥500、ボトルホルダーレンタル ¥200。※フィットネスランチのみのご予約もお受けしております。



選べる3つのウォーキングコース

① 野鳥の森ウォーキング

体力度 ★★★ 徒歩距離 約4km ペンション 集合10:00

「野鳥の森」を鳥のさえずりを聞きながら歩く初心者から経験者まで楽しめるコースです。希望者にはノルディックウォーキングレッスン有

② 目指せ三階の滝ウォーキング

体力度 ★★★ 徒歩距離 約6km ペンション 集合09:00 ランチBox時 集合10:00

野鳥の森から蔵王を源にする清流 澄川に沿って東北自然歩道を日本百名滝「三階の滝」まで歩く潤いのある往復約6kmのツアー。

③ Try! 神嶺ウォーキング

体力度 ★★★ 徒歩距離 約8km ペンション 集合09:00 ランチBox時 集合10:00

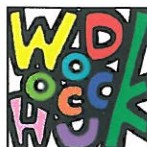
蔵王山麓の神嶺林道を歩くウォーキング愛好家向けのモデルツアー
自然の中で思いっきりノルディックウォーキングが満喫できます。

服装・持ち物 / 雨具、歩きやすい服装・靴、手袋、飲物、タオル
ランチBoxの場合はお弁当を入れるザック

当日のながれ

- ◆ペンションに集合
車でスタート地点に移動
- ◆ポールを使ってウォーミングアップ
- ◆ノルディックウォーキングレッスン(①コースのみ)
- ◆いよいよノルディックウォーキングスタートです。
起伏・滑りやすい場所ではポールを上手に使ってください。
上り坂がポールのおかげで思いのほか楽に感じられます。
コース途中で数回の休憩
気を緩めず残りのコースをゴール目指しウォーキング
- ◆ゴールに着いたら明日の為にクールダウンストレッチ
- ◆車でペンションまで移動
入浴、そしてフィットネスランチをどうぞ。
- ◆ペンションにて解散(14時から15時を予定しています。)

お問合せ・お申込み



JNFA(日本ノルディックフィットネス協会)団体正会員
宮城蔵王 遠刈田温泉

ペンション **ウッドチャック**

Tel:0224-34-3627 <http://woodchuck.jp>
〒989-0916 宮城県刈田郡蔵王町遠刈田温泉七日原1-236