



岳クラブ通信

2010年5月号



新緑の5月 月例ウォーキング

● 月例ウォーキングの日程

2日(日) 万葉浪漫コース(7km)

22日(土) 高原広々コース(5km)

⇒ノルディックウォーキング体験会

26日(水) 鬼石コース(13km)

※ 22日のノルディック体験会は、
通常の月例ウォーキングと同じです。

● 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(岳温泉観光協会の2階)

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。



☆ コースの説明 ☆

万葉浪漫コース 7km

人気ナンバー1!!岳ダムから山の中を通り、スカイピアまで歩きます。山菜などが見つけやすいコースです。前半に若干上り坂あり、そこをクリアすればあとは平坦です♪
新緑や紅葉の時期にオススメ☆

高原広々コース 5km

深堀温泉跡地を通り向かいます。遠くまで景色が見ることができる、自然コース。途中ビューポイントでは目の前に安達太良山がドーンと見えます!(天気が良いとね)平坦なコースなので、初心者の方やノルディックの方にオススメ☆

鬼石コース 13km

今年からの新コース!
あだち野の昔話にある鬼石を見に行くぞー!! 全体的に距離の長いアップダウンコースです。軽食と飲み物を忘れずに☆
初の試みです……どうなることやら。



ノルディック教室～!

「岳クラブの、岳クラブによる、ノルディッターのためのスポーツ教室」

ノルディックウォークとは、クロスカントリースキーの選手の夏場のトレーニングとして始まったポールを使うウォーキングです。ポールを使うことにより運動効果は普通のウォーキング20%増↑↑
だけどカンタン♪年齢問わず誰にでもはじめることができるスポーツです。

開催日 5月29日(土) 10:00～(観光協会2階に集合です)

参加費 岳クラブ会員 200円 一般 500円

ポールレンタル料 300円(Myポールを持ってる方は持ってきてね)

- ・ 初めてだけどやってみたい!
- ・ ノルディックを極めたい!!
- ・ フォームをチェックして欲しい。

って方々♪みんなで一緒に基礎からノルディックを覚えましょう☆

こんな人にオススメ☆

- ・ 膝や腰が痛い方
- ・ ダイエットしたい方
- ・ 姿勢を直したい方
- ・ シニアスポーツを
考えている方



ヨーガ教室参加者募集

開催日 5～7月の毎月2回！（月曜日）

5月……10日（月）・24日（月） 6月……7日（月）・21日（月）
7月……5日（月）・12日（月）

時間 午後 7:30～9:00

場所 あだたら体育館

参加費

岳クラブ会員：1回参加 500円
6回セット 2000円
一般：1回参加 500円



講師

飯田加寿子 先生☆

体験希望者は、当日7時30分までにあだたら体育館にお越しください。
ヨーガにはリラックス効果はもちろん、カラダが柔らかくなるので
基礎代謝がアップしてダイエットにも効果的☆ヨーガでカラダの疲れを取りましょう！

滝ウォーク

☆日程☆ 5月15日（土）

☆集合場所☆ フォレストパークあだたら 第2駐車場

☆集合時間☆ 10時00分

☆参加費☆ 会員200円 一般500円

☆持参物☆ 飲み物・タオル

・アメやチョコレートなど軽食

フォレストパークをスタートして、遠藤ヶ滝を目指して歩きます！山登りチックな10kmです。

10時にウォーキングをスタートしますので、

参加される方は5分前には集合してください☆

前半は坂道になります！自分のペースで歩きましょう！！



去年の滝ウォーク

岳クラブのイベントに参加すると

温泉優待券がもらえます♪（当日のみ有効）

お問い合わせ先

〒964-0074

福島県二本松市岳温泉1-16

岳クラブ

電話番号 0243-24-2310

FAX 0243-24-2911

ぜひ
ご参加ください！

