



主催：阿蘇温泉観光旅館協同組合旅行事業部

熊本県知事登録旅行業第 3-231 号

気軽に楽しむ！効果的エクササイズ！

阿蘇の大地でノルディックウォーキング～中岳噴火口コース編～

<送迎付き>



ノルディックウォーキングとは・・・？

短時間でしかも誰でも気軽に楽しみながら効果的な“有酸素運動”として

カラダ全体の90%の筋肉を動かし下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズです。

特典！

車窓からとはまったく違う阿蘇と
普通の生活に役立つ！身体を
動かす楽しさ体感！

【集 合】各お宿・JR阿蘇駅より送迎付き

【内 容】ノルディックウォーキングをプロのインストラクター
が優しく楽しさを伝授します。

【料 金】大人@3,000円(小学生1,000円・幼児500円)

【開催日】3月1日(月)・2日(火)・3日(水)

4月5日(月)・6日(火)・7日(水)

【申込締切日】ツアー3日前迄

【備 考】運動に適した服装・タオル・飲み物は各自用意下さい。又、ツアー参加時、貴重
品は各自で管理お願いします。

【中止とコース変更について】雨天中止！火口ガス規制の場合コース変更の場合あり。

コース詳細

【募集定員】24名 【最少催行人員】2名(2名以下はツアー中止となります)

14時～15時頃

15時頃

15:30

17時

旅館組合加入各お宿～～JR阿蘇駅～～阿蘇山付近到着・ウォーキング約4キロ(所要約90分)～阿蘇山上にて体験終了

17:30頃

17:30～～18:30頃

～～JR阿蘇駅～～旅館組合加入各お宿

お申し込みは・・・

☆事前予約必要です。

☆代金は当日受付時に徴収します。