

島原半島

ポール



開催日:2021年11月8日(月)

ウォーキング

雲仙温泉郷☆美脚ウォーク

ポールウォーキングは、両手に2本の専用ポールを持つだけですぐに始められる運動です。

「ウォーキング」は若い人も年配の人も男性も女性も手軽に始められる運動です。いつでも、すぐにできるのが魅力な上、ダイエットやシェイプアップに有効な有酸素運動として知られています。そのウォーキングの効果をさらに高めるために、「より短時間で」「安全に運動効果が得られる」効率の良いウォーキングスタイルが実現しました。それがポールウォーキングです。有酸素運動であるウォーキングの効果をさらに高めます。

今回は夏でも涼しい雲仙で、自然と歴史に彩られた情緒あふれる温泉街と地獄地帯をポールウォーキング。豊かな緑に囲まれて、心と体をリフレッシュしてみませんか？

当日スケジュール

- 9:30 集合 (諫早駅西口駅裏ロータリー)
9:40 諫早駅発 (バス移動)
10:30 別所ダム (鴛鴦の池) 着
◎ウォーキング ①2.5 km /60分 (レクチャー等、おしどりの池、大黒天)
11:30 池の原駐車場 (バス移動)
11:45 仁田峠にて昼食 (タネト有機野菜のお弁当)
12:30 仁田峠発 (バス移動)
12:45 雲仙メモリアルホール駐車場着
◎ウォーキング ②2.0 km /60分 (原生沼、雲仙地獄：記念撮影)
13:45 雲仙お山の情報館 (休憩)
◎ウォーキング ③0.5 km /20分 (満明寺、展望台)
14:10 自由散策
16:00 雲仙メモリアルホール駐車場発
17:00 諫早駅西口ロータリー着

※スケジュールは予定ですので変更となる場合がございます。

当日の持ち物

- 運動のできる服装
●運動靴 ●着替え
●タオル ●飲み物

注意事項

- 少雨決行(雨具の用意をお願いします)
●自然の中を歩きますので、各自虫さされ対策をご準備下さい。
●お申し込みは下記申込書に記入の上、FAX又はメール、郵送にてお申し込み下さい。
●定員になり次第締め切らせていただきます。

・・・コロナ感染防止への取り組み・・・



↑ ポールウォーキング 島原半島 雲仙温泉郷 ☆美脚ウォーク 申込書 FAX 0957-62-0680 ↑

Table with 4 columns: Name, Address, Contact Information, Gender. It contains three rows for registration details.

長崎県知事登録旅行業 第2-208号
旅行企画・実施
(一社)島原半島観光連盟
総合旅行業務取扱管理者 中尾武志
(一社)全国旅行業協会 正会員
島原市平成町1-1(がまだすドーム内)

ご予約 ☎ 0957-62-0655 受付時間 8:30-17:00 (平日のみ)
お問合せ FAX 0957-62-0680 ✉ taiken@shimakanren.com

ご旅行代金お支払方法
イベント当日に現地での
お支払いとなります。

お申し込み方法(旅行条件のご案内)※抜粋
※詳細は別途お渡しする旅行条件書をお読み下さい。
1.旅行代金に含まれないもの：個人的な飲食代、通信費、行程表に記載された以外の食事、教科、入場料など。
2.免責事項：旅行者の各名及び見知り品に対し被られた損害が、次の理由による場合は責任を負いません。(イ)運送期間の事故若しくは火災又はこれらによる生ずる旅行日程の変更若しくは中止。(ロ)官公署の命令(リ)自由行動中の事故(ニ)食中毒(ホ)盗難(ヘ)運送機関の遅延、不運、又はこれらによって生ずる旅行日程の変更若しくは目的地的滞在期間の短縮。
3.その他、別途お渡しする書面や当社旅行業約款(募集型企画旅行契約の部)により、取り扱いたします。